

Cáncer de colon y recto, sí es posible prevenirlo



En **Colombia** se diagnostican **9140 casos nuevos cada año** y mueren cerca de **4489 personas** por esta causa.

80% - 90%

de los casos ocurren en personas mayores de **50 años** que presentan **pólipos adenomatosos** (adenomas) en colon o recto.



Incidencia

En Colombia es el **segundo** tipo de cáncer más frecuente **en mujeres** y el **tercero en hombres**



Mortalidad

En Colombia es la **tercera** causa de muerte por cáncer **en mujeres** y la **cuarta en hombres**

Prevención



Consuma **frutas, vegetales y granos integrales**



Realice **actividad física** regularmente



Modere el consumo de **carnes rojas** y procesadas



Evite consumo de **alcohol y cigarrillos**



Mantenga un **peso corporal adecuado**

Factores de riesgo

Genéticos:

- Es el cáncer con mayor componente familiar.
- **20 al 30%** tienen antecedentes familiares en parientes de primer y segundo grado.

Medio ambientales:

- **Obesidad** aumenta hasta **2 veces** el riesgo de desarrollarlo.
- Elevado consumo de **carnes rojas y procesadas** (embutidos).
- Consumo excesivo de **alcohol**.
- **Tabaquismo**.
- **Sedentarismo**.

Otros factores:

- Edad mayor a 50 años.
- Diabetes mellitus tipo 2.
- Raza negra.

Síntomas

- **Dolor abdominal** marcado y frecuente
- **Cambio en su hábito intestinal:**
 - ☞ diarrea o estreñimiento
 - ☞ sensación de que el intestino no se limpia completamente
 - ☞ heces más delgadas de lo normal
 - ☞ sangrado en la materia fecal (color rojo muy vivo o muy oscuro)
- **Pérdida de peso** injustificado y en poco tiempo
- **Anemia**
- Sensación de **masa palpable** en el abdomen
- **Antecedentes familiares** de cáncer colorectal



Prevención:

Personas asintomáticas, mayores de 50 años: prueba de **sangre oculta en materia fecal** cada dos años

Después de **5 años** de haber sido diagnosticada la enfermedad, **sobrevive el 43%** de los pacientes.