



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Lo que puede hacer para prevenir el cáncer colorrectal

Conozca su riesgo de padecer cáncer colorrectal

En los Estados Unidos, 16 personas cada hora son diagnosticadas con cáncer colorrectal.

Un factor de riesgo es cualquier cosa que aumenta su probabilidad de tener una enfermedad, como el cáncer. Usted o un ser querido pueden tener un factor de riesgo de cáncer colorrectal. Algunos factores de riesgo nunca cambian, como la edad, la raza, los antecedentes médicos y los genes. Sin embargo, hay hábitos saludables que puede comenzar a seguir en su día a día que pueden reducir su riesgo.

Puede estar en riesgo de cáncer colorrectal si:

- Tiene 45 años o más.
- Ha tenido pólipos precancerosos (un pequeño grupo de células que se encuentran en el interior del colon) en una

prueba de detección.

- Tiene una enfermedad inflamatoria intestinal, como colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn.
- Tiene un pariente cercano a quien se le diagnosticó cáncer colorrectal antes de los 50 años.
- Tiene antecedentes familiares de otros tipos de cáncer, como el de estómago, vías urinarias, páncreas, útero y cerebro.
- Tiene ciertos cambios en sus genes, como el síndrome de Lynch o la poliposis adenomatosa familiar. Estos trastornos son causas poco comunes de cáncer de colon que son hereditarias (están presentes en su familia).
- Tiene sobrepeso o es obeso.

Su raza también puede determinar su riesgo de padecer cáncer colorrectal. Por ejemplo, en los Estados Unidos, la tasa de personas afroamericanas afectadas por casos de cáncer colorrectal es mayor que la de cualquier otra raza.

Hay más casos de cáncer colorrectal en la comunidad afroamericana que en cualquier otra raza.

¿Cuáles son los síntomas del cáncer colorrectal?

El cáncer colorrectal con frecuencia se desarrolla

lentamente durante varios años. Por lo general, comienza como un pequeño crecimiento anormal (que no es normal), llamado pólipo, en las paredes internas del colon o el recto. Algunos pólipos más tarde se pueden convertir en cáncer. La mayoría de las personas con cáncer colorrectal temprano no tienen ningún síntoma. Si nota cambios en el cuerpo, no los ignore. El cáncer colorrectal afecta con mayor frecuencia a personas de 50 años o más. Pero hay un aumento alarmante **en los casos en personas de entre 20 y 30 años**. Es importante comprender lo que es normal para su cuerpo para que pueda hablar y buscar atención médica.

Para 2030, se espera que se duplique el cáncer colorrectal en personas menores de 50 años.

Haga una cita con su proveedor de cuidados de la salud si nota estos síntomas y si duran 2 semanas o más:

- Observa sangrado anormal (que no es normal) en el recto o sangre en las heces.
- Tiene diarrea (heces sueltas y frecuentes), estreñimiento (no puede defecar) o heces estrechas (delgadas como un lápiz).
- Sientes ganas de defecar que no desaparecen.
- Tiene dolor en el abdomen (vientre) que no puede

explicar.

- Está perdiendo peso rápidamente y sin proponérselo.
- Con frecuencia se siente cansado, pero no sabe por qué.

Por qué es importante la detección del cáncer colorrectal

9 de cada 10 personas sobreviven al cáncer colorrectal cuando se detecta y trata a tiempo.

Hay muchos tipos diferentes de pruebas de detección para el cáncer colorrectal. Una colonoscopia es una prueba conocida y eficaz. Puede encontrar y eliminar pequeños crecimientos, incluidos pólipos precancerosos, del revestimiento del colon o el recto. Esto significa que hacerse una colonoscopia con regularidad puede detectar y prevenir el cáncer.

MSK recomienda que las personas que tienen un riesgo promedio de padecer cáncer colorrectal comiencen a hacerse pruebas a partir de los 45 años. Obtenga más información sobre la detección del cáncer colorrectal.

Una colonoscopia es el mejor método para la detección del cáncer colorrectal. Hay otras pruebas de detección disponibles, como las que analizan sus heces. Las pruebas

de heces son más fáciles de hacer y pueden ayudar a detectar el cáncer. Pero no son tan buenas como una colonoscopia para encontrar crecimientos que pueden convertirse en cáncer. Según los resultados de sus análisis de heces, su proveedor de cuidados de la salud puede recomendarle una colonoscopia.

Hábitos saludables para reducir su riesgo de padecer cáncer colorrectal

Cuando cumple 45 años, es hora de programar una colonoscopia. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la frecuencia con la que debe someterse a pruebas de detección. Las fechas en que se someterá a las pruebas se determinan a partir de su riesgo personal de cáncer colorrectal.

Entre sus pruebas de detección, MSK recomienda seguir estos hábitos saludables para reducir el riesgo de tener cáncer colorrectal.

- Coma menos carnes rojas, procesadas, quemadas, carbonizadas o asadas. El tocino, las salchichas, los fiambres, el pepperoni y el jamón son ejemplos de carnes procesadas. Las carnes carbonizadas se cocinan a altas temperaturas sobre una llama viva, como una parrilla de carbón o de gas.

- Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre si tomar aspirina es adecuado para usted. Algunas personas que usan aspirina u otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID) con regularidad pueden tener menos probabilidades de padecer cáncer colorrectal y pólipos.
- Mantenga un peso saludable para su cuerpo.
- Coma una variedad de alimentos ricos en fibra, incluidos los cereales integrales, las legumbres (frijoles, frutos secos, guisantes), frutas y verduras.
- Limite los alimentos con azúcares añadidos y grasas trans o saturadas.
- No fume ni consuma productos derivados del tabaco. [El Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK](#) ha ayudado a miles de personas a dejar de fumar. Nuestro programa está abierto a todos, incluso si no tiene cáncer.
- Si bebe alcohol, limite la cantidad que bebe.

Las pruebas de detección colorrectales detectan el cáncer antes, cuando es más fácil de tratar.

Acciones que puede realizar hoy

- Infórmese sobre su riesgo de cáncer colorrectal.

- Conozca los síntomas del cáncer colorrectal y hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cualquier cambio en su cuerpo.
- Hágase una prueba de detección de cáncer colorrectal con colonoscopias periódicas después de cumplir los 45 años.
- Comuníquese con nuestra clínica [MSK CATCH](#) si tiene un síndrome de cáncer hereditario conocido, como el síndrome de Lynch. Ayudamos a las personas que viven con un síndrome de cáncer hereditario con alto riesgo de cáncer a controlarse a sí mismas para detectar cambios en su salud. La vigilancia de cerca y las pruebas de detección de cáncer periódicas ayudan a detectar el cáncer temprano, cuando es más fácil de tratar.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

What You Can Do To Prevent Colorectal Cancer - Last updated on February 22, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center