



AGOSTO 2023



Cáncer de colon y prevención

El cáncer colorrectal, también conocido como cáncer de colon o cáncer rectal, se produce en el colon o el recto. Es el tercer cáncer más frecuente en todo el mundo y la tercera causa de muerte relacionada con el cáncer. Varios factores pueden aumentar el riesgo de que una persona desarrolle cáncer colorrectal. Algunos de estos factores de riesgo pueden controlarse, mientras que otros no.

Factores de riesgo comunes del cáncer colorrectal

Edad: El riesgo de desarrollar cáncer colorrectal aumenta con la edad. La mayoría de los casos se diagnostican en personas mayores de 50 años.

Antecedentes familiares: Tener un pariente cercano (padre, hermano o hijo) que haya padecido cáncer colorrectal aumenta el riesgo, especialmente si se le diagnosticó antes de los 45 años o si tiene varios familiares afectados.

Síndromes hereditarios: Los síndromes genéticos como el síndrome de Lynch (cáncer colorrectal hereditario sin poliposis o HNPCC) o la poliposis adenomatosa familiar (PAF) pueden aumentar significativamente el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal.

Antecedentes personales: Los antecedentes personales de pólipos colorrectales o cáncer colorrectal, enfermedad inflamatoria intestinal (como colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn) o ciertos tipos de cáncer de ovario, endometrio o mama pueden aumentar el riesgo de cáncer colorrectal.

Raza y etnia: Los afroamericanos y los judíos asquenazíes tienen un mayor riesgo de cáncer colorrectal en

comparación con otros grupos raciales y étnicos.

Dieta: Las dietas ricas en carnes rojas (ternera, cerdo y cordero) y procesadas (como los perritos calientes y algunos embutidos) pueden aumentar el riesgo de cáncer colorrectal. Consumir una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales puede ayudar a reducir el riesgo.

Inactividad física: La falta de actividad física regular aumenta el riesgo de cáncer colorrectal.

Obesidad: El sobrepeso o la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar y morir de cáncer colorrectal.

Tabaquismo: Fumar durante mucho tiempo puede aumentar el riesgo de cáncer colorrectal.

Consumo de alcohol: El consumo excesivo de alcohol (más de 2 bebidas al día para los hombres y más de 1 bebida al día para las mujeres) aumenta el riesgo de cáncer colorrectal.

Diabetes de tipo 2: Las personas con diabetes de tipo 2 tienen un mayor riesgo de cáncer colorrectal.

Hay varias formas de reducir el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal:

Realícese pruebas de cribado con regularidad: Las pruebas de cribado periódicas pueden ayudar a detectar precozmente el cáncer colorrectal, cuando es más tratable. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda que las personas con un riesgo medio de cáncer colorrectal empiecen a someterse a revisiones periódicas a partir de los 45 años, y que las personas con un riesgo mayor empiecen antes.

Siga una dieta sana: Una dieta rica en fibra y baja en grasas y carnes rojas puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer colorrectal. Coma mucha fruta, verdura y cereales integrales.

Céntrese en comer más:

Alimentos ricos en fibra como las judías, el brécol, las coles de Bruselas, las zanahorias y la avena. La fibra favorece la regularidad y ayuda a prevenir el estreñimiento.

Verduras y frutas coloridas como pimientos, espinacas, col rizada, tomates, bayas y calabaza. Tienen un alto contenido en antioxidantes que ayudan a prevenir el daño celular.

Pescado y aves de corral en lugar de carne roja. Limite la carne roja y las carnes procesadas como los perritos calientes y el beicon, que tienen un alto contenido en grasas saturadas y pueden aumentar el riesgo de cáncer.

Haga ejercicio con regularidad: La actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer colorrectal. Intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio moderado, como caminar a paso ligero, la mayoría de los días de la semana.

Mantenga un peso saludable: El sobrepeso o la obesidad aumentan el riesgo de cáncer colorrectal. Intente mantener un peso saludable mediante una combinación de ejercicio regular y una dieta sana.

Limite el consumo de alcohol: El consumo de alcohol puede aumentar el riesgo de cáncer colorrectal. Si decide beber, limite su consumo a no más de una bebida al día en el caso de las mujeres y a dos bebidas al día en el caso de los hombres.

No fume: Fumar es uno de los principales factores de riesgo de muchos tipos de cáncer, incluido el cáncer colorrectal. Si fuma, deje de hacerlo.

Conozca sus antecedentes familiares: Si tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal o de otros tipos de cáncer, puede correr un riesgo mayor. Hable con su médico sobre cuándo debe empezar a hacerse revisiones y con qué frecuencia.

Reduzca el estrés: Algunas investigaciones sugieren que el estrés crónico puede aumentar el riesgo de cáncer colorrectal en algunas personas. Pruebe técnicas de relajación como el yoga, la meditación o la respiración profunda para reducir sus niveles de estrés.