

PSA EN BUENA SALUD: CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER COLORECTAL

El cáncer colorectal es cáncer del intestino grueso (colon), el cual es la parte final de su tracto digestivo. La mayoría de los casos de cáncer colorectal comienzan como aglomeraciones pequeñas, no cancerosas (benignas), de células llamadas pólipos adenomatosos. Con el tiempo, algunos de estos pólipos se pueden volver cancerígenos. Los pólipos pueden ser pequeños y producir pocos, o ningún, síntomas. Es por esto que colonoscopías de chequeo son muy importantes—ellas ayudan a prevenir el cáncer colorectal identificando y removiendo pólipos antes de que se conviertan en cáncer.

SÍNTOMAS

- Un cambio en sus hábitos de evacuación intestinal, incluyendo diarrea o constipación, o un cambio en la consistencia de su defecación que dura más de cuatro semanas
- Sangrado rectal o sangre en su deposición
- Malestar abdominal persistente, como retorcijones, gas, o dolor
- Una sensación de que su deposición no se evacúa por completo
- Debilidad o fatiga
- Pérdida de peso sin explicación

Muchas personas con cáncer colorectal no experimentan ningún síntoma en las etapas tempranas de la enfermedad. Cuando los síntomas aparecen, lo más probable es que varíen, dependiendo del tamaño del cáncer y la ubicación en su intestino grueso.

CAUSAS

En la mayoría de los casos, no se sabe con claridad que causa el cáncer colorectal. Los doctores saben que el cáncer colorectal ocurre cuando células saludables en el colon desarrollan errores en su mapa genético, su ADN. Las células saludables crecen y se dividen de manera ordenada para mantener su cuerpo funcionando de manera normal. Pero cuando el ADN de una célula está dañado y se convierte en cancerígeno, las células continúan dividiéndose—incluso cuando no se necesitan células nuevas. A medida que las células se acumulan, ellas forman un tumor. Con el tiempo, las células cancerígenas pueden crecer para invadir y destruir el tejido normal alrededor, y las células cancerígenas pueden viajar a otras partes del cuerpo para formar depósitos ahí (metástasis).

FACTORES DE RIESGO

- 50 años de edad o más
- Africano-Americano
- Historia personal de cáncer colorectal o pólipos
- Condiciones intestinales inflamatorias
- Síndromes heredados que aumentan el riesgo de cáncer colorectal
- Historia familiar de cáncer colorectal
- Dieta baja en fibra y alta en grasa
- Estilo de vida sedentario
- Diabetes
- Obesidad
- Fumar
- Alcohol

PREVENCIÓN Y CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Personas con un riesgo promedio de obtener cáncer colorectal pueden considerar chequeos empezando a los 50 años. Pero personas con riesgo elevado, como aquellas con historia familiar de cáncer colorectal, deberían considerar chequeos más tempranos.

Usted puede tomar pasos para reducir su riesgo de cáncer colorectal haciendo cambios en su estilo de vida diario:

- Coma una variedad de frutas, vegetales, y granos integrales
- Beba alcohol en moderación, o no lo consuma
- Deje de fumar
- Haga ejercicio la mayoría de los días de la semana
- Mantenga un peso saludable

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2019 PSA Insurance & Financial Services.