

Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

EN BUENA SALUD

LO QUE NECESITA SABER SOBRE EL CÁNCER DE COLON

De acuerdo con la Asociación Americana de Cáncer, el cáncer de colon afecta a más de 200,000 personas cada año. Este cáncer comienza en el intestino grueso (el colon), el cual es la última parte del tracto digestivo que remueve cualquier comida restante después de que todos los nutrientes han sido removidos.

Aunque es más frecuente que afecte a adultos mayores de 50 años, el cáncer de colon puede desarrollarse a cualquier edad. Usualmente comienza como pólipos, los cuales al dejar sin ser tratados, se convierten en cáncer. Los pólipos son usualmente pequeños y no producen ningunos síntomas, la única manera de detectarlos es mediante exámenes rutinarios de colonoscopia.

Mientras más temprano sea diagnosticado el cáncer de colon, mejor será su pronóstico. Existen múltiples tratamientos disponibles para ayudar a tratar y controlar el cáncer de colon, incluyendo cirugía, terapia de radiación, quimioterapia, medicaciones, y terapias de inmunología dirigida.

Entienda los signos y síntomas comunes del cáncer de colon:

- **Constipación:** En la mayoría de los casos, esta condición tan común usualmente no es una causa para preocupación por sí sola. La constipación puede ser un resultado de falta de hidratación o falta de fibra. Si este es un síntoma nuevo para usted, hable con su doctor, ya que los tumores cancerígenos en los intestinos del colon pueden bloquear las heces y no permitir que pasen.
- **Diarrea:** Diarrea también puede ser causada por otras razones además del cáncer de colon, como por virus, ciertas comidas, o estrés. Si diarrea es un problema nuevo y/o persistente, hable con su doctor.
- **Sangrado Rectal / Heces de Color Oscuro:** El color de sus heces puede variar dependiendo de lo que coma, pero generalmente es un color café claro o medio. Si es más oscuro que de costumbre, negro, o si ve sangre, podría ser una causa para preocuparse. Tumores dentro del colon pueden irritarse y sangrar. Si sus heces son negras y alquitranadas por varios días, o si ve sangrado, contacte a su doctor de inmediato.
- **Heces Delgadas/Estrechadas:** A pesar de que el porte y la forma de sus heces pueden variar, son generalmente anchas. Si sus heces llegan a ser del grosor de un lápiz por muchos días, contacte a su doctor.
- **Dolor Abdominal:** Si usted tiene incomodidad abdominal persistente como cólicos, gas, o dolor, contacte a su doctor.
- **Fatiga y Debilidad:** El cáncer compromete a su sistema inmune, y éste trabaja a sobre tiempo para pelear contra el cáncer. Esto toma muchísima energía! Si fatiga o cansancio son un problema nuevo y persistente, hable con su doctor.
- **Una Sensación Como Que Sus Intestinos No Quedan Vacíos:** Si usted tiene este síntoma, hable con un doctor, ya que los tumores en el colon pueden bloquear las heces e impedir que salgan de su cuerpo.
- **Pérdida de Peso Sin Explicación:** Si usted está perdiendo peso sin estar intentando, contacte a su doctor. Mucha gente pierde su apetito, y es muy probable que sea debido a que el sistema digestivo no está funcionando apropiadamente.

Cómo reducir su riesgo

- Coma una variedad de frutas y vegetales
- Si es que toma alcohol, tome solo en moderación
- No fume
- Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días
- Mantenga un peso saludable
- Tome agua

Si usted nota algún síntoma persistente que sea preocupante, haga una cita para ver a su doctor. Si usted está retrasado su colonoscopia, haga una cita y no la retrase más.