

MEDICINA DEL TRABAJO

 Ayuntamiento de Vélez-Málaga

## PREVENIR EL CÁNCER DE COLÓN


 Cualtis

PREVENCIÓN. SALUD. TRANQUILIDAD.

ATENCIÓN AL CLIENTE: 900 900 138

[info@cualtis.com](mailto:info@cualtis.com)

[www.cualtis.com](http://www.cualtis.com)

 Cualtis

## INCIDENCIA

En la actualidad, el cáncer de colon y recto -o cáncer colorectal- es la segunda causa de muerte por cáncer, detrás del cáncer de mama en la mujer y el de pulmón en el hombre.

La mayoría de los casos se diagnostican entre los 65 y los 75 años, con un máximo a los 70, aunque se registran casos desde los 35-40 años. Los casos que aparecen a edades tempranas suelen tener una predisposición genética.

La curación del cáncer de colon depende fundamentalmente del estadio en el que se diagnostica: si se detecta en fases iniciales se consigue una curación completa en la mayoría de los casos; cuando se diagnostica en fases avanzadas sólo un pequeño porcentaje de pacientes sobreviven 5 años.

Con medidas preventivas se puede disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de colon. Por eso es conveniente conocer los factores de riesgo, los síntomas y los métodos que pueden permitir diagnosticar este cáncer en estadios en los que es curable, incluso prevenir su aparición.

## FACTORES PROTECTORES

No existe un modo de eliminar por completo el riesgo de desarrollar cáncer de colon, de ahí que se plantee la utilidad de realizar programas preventivos. Sin embargo, algunos consejos que parecen ser útiles para reducir este riesgo son:

- Seguir una dieta rica en fibra: frutas, verduras, cereales. Reducir el consumo de carne roja, ya que elevan un 30% de sufrir un tumor de este tipo.
- Evitar las dietas basadas en alimentos ricos en grasas, especialmente grasas saturadas.
- Tomar alimentos ricos en calcio y Vitamina D.
- Realizar ejercicio físico regularmente y bajar de peso
- Abandonar el tabaco.
- Abandonar el alcohol. Un estudio ha encontrado una fuerte relación entre el consumo de bebidas alcohólicas, el exceso de peso y la posibilidad de desarrollar el cáncer y, en concreto el de colon.

**Cualtis** le ayuda, solicite información a nuestros profesionales sanitarios sobre la *Campaña de Prevención del Cáncer Colorrectal*.

## RIESGO DE CÁNCER DE COLON

Cada persona tiene un riesgo individual de padecer cáncer de colon. Este riesgo depende de muchos factores:

1. Una persona tiene un riesgo bajo de padecer cáncer de colon si tiene menos de 50 años y no presenta ninguno de los factores de riesgo que se exponen a continuación.
2. Una persona tiene un riesgo aumentado, con respecto a la población general, de padecer cáncer de colon si:
  - Tiene antecedentes personales de cáncer de colon o de pólipos adenomatosos.
  - Tiene historia familiar (padres, hermanos y /o hijos) con cáncer de colon o pólipos adenomatosos.
  - Tiene antecedentes familiares de múltiples cánceres, especialmente de mama, ovario y útero.
  - Si ha sido diagnosticado de enfermedad inflamatoria intestinal crónica (colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn).Existen también algunas enfermedades hereditarias que suponen un riesgo muy aumentado de desarrollar cáncer de colon, pero son muy poco frecuentes. Otros factores que pueden suponer un mayor riesgo son:
  - Dieta pobre en fibra y rica en grasas
  - Vida sedentaria.
  - Tabaquismo
  - Consumo habitual de alcohol.
  - Tener más de 50 años

## SÍNTOMAS

En general, el cáncer de colon en su inicio no tiene por qué provocar ningún síntoma. Los síntomas del cáncer de colon dependen de su localización. Si se localiza en la zona final del colon o en el recto, próximo al ano, tienden a estrechar el tubo intestinal y suelen producir síntomas de obstrucción intestinal:

- Sangrado rectal: se manifiesta por sangre roja (aunque puede ser oscura) con la deposición.
  - Cambios en el ritmo intestinal, principalmente estreñimiento brusco, o deposiciones acintadas.
  - Dolor abdominal bajo.
  - Distensión abdominal.
  - Molestias abdominales con urgencia en la deposición o sensación de necesidad de defecar sin deposición subsiguiente.
- Los cánceres del colon próximos al intestino delgado no suelen producir síntomas intestinales, y se suelen manifestar por:
- Cansancio por anemia secundaria al sangrado
  - En personas en los que el cáncer se ha mantenido silente, sin síntomas durante mucho tiempo, puede presentarse con una importante pérdida de peso y cansancio crónico.
- La aparición de cualquiera de estos síntomas debe considerarse un motivo de consulta médica. Es importante tener en cuenta que no son específicos y pueden aparecer sin que se encuentre ninguna enfermedad de importancia, pero el significado de estos síntomas lo debe establecer el médico.