



**JUNTOS
PODEMOS **VENCER**
AL CÁNCER DE COLON**

**DESCUBRE CÓMO PREVENIRLO
EN NUESTRA GUÍA**

Índice

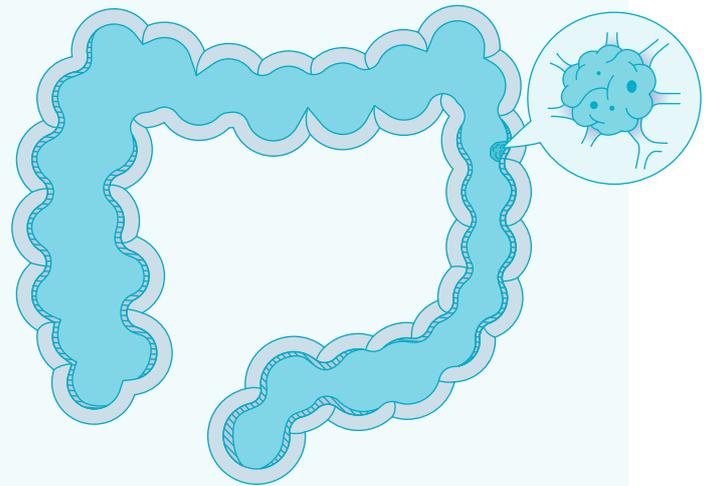
Cáncer de Colon:

Conociendo sus causas, síntomas y consejos para tu salud

Pág.	03	¿Qué es el Cáncer de Colon?
Pág.	04	Causas del Cáncer de Colon
Pág.	06	Prevención del Cáncer de Colon
Pág.	11	Síntomas del Cáncer de Colon
Pág.	13	¿Cómo detectar el Cáncer de Colon?
Pág.	14	Tratamiento del Cáncer de Colon
Pág.	15	Recursos útiles

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE COLON?

El Cáncer de Colon, o Cáncer Colorrectal, es una enfermedad caracterizada por el crecimiento anormal de células en el colon o recto. Estas células pueden formar tumores malignos que afectan el funcionamiento del órgano y, si no se tratan a tiempo, pueden extenderse a otras partes del cuerpo.



¿Por qué es importante el colon?

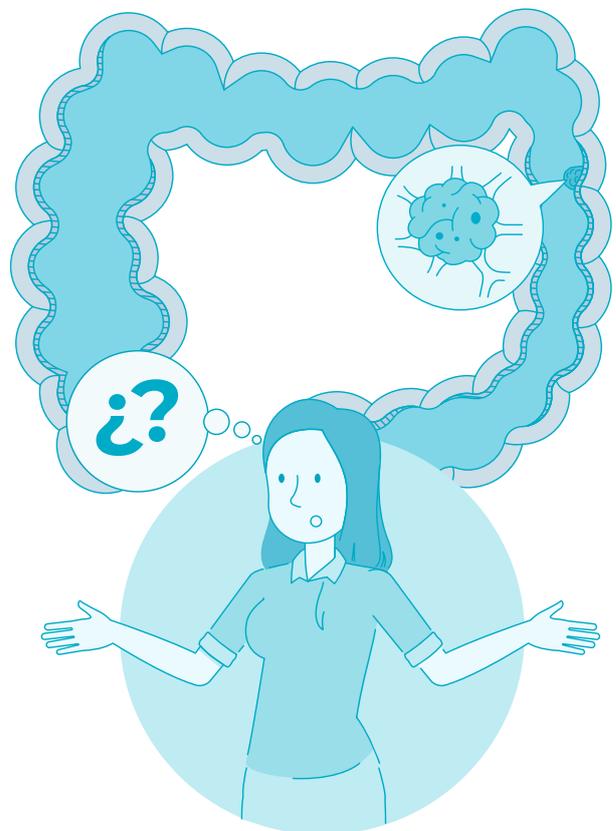
El colon forma parte del tubo digestivo y cumple la función de absorber el agua, algunos nutrientes y electrolitos de los alimentos que llegan parcialmente digeridos a este órgano.

Además, también se encarga de eliminar los residuos sólidos restantes (heces) llevándolos hacia al recto, donde posteriormente serán expulsados del cuerpo por el ano.

CAUSAS DEL CÁNCER DE COLON

La causa del Cáncer de Colon no se conoce con exactitud, pero el Cáncer de colon se produce por cambios en el ADN (mutaciones) que pueden ser hereditarios o adquiridos durante la vida. Otros factores que pueden influir son el estilo de vida y el medio ambiente.

Algunos de estos factores de riesgo se pueden evitar, ya que están relacionados con el estilo de vida de las personas. Sin embargo, hay otros factores de riesgo que tienen relación con la edad, antecedentes familiares y la genética que no se pueden evitar.

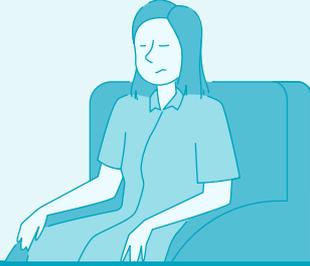




Factores de riesgo **que se pueden evitar**



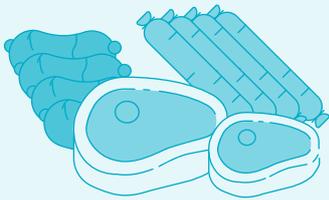
Exceso de peso



Inactividad física



Consumo de tabaco



Consumo elevado de carnes rojas o procesadas



Dieta con bajo contenido de fibra y alto contenido en grasas



Consumo excesivo de alcohol



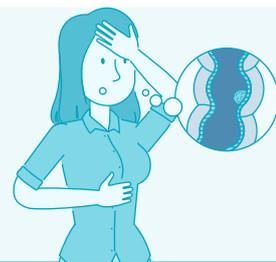
Factores de riesgo **que no se pueden evitar**



Edad mayor de 50 años



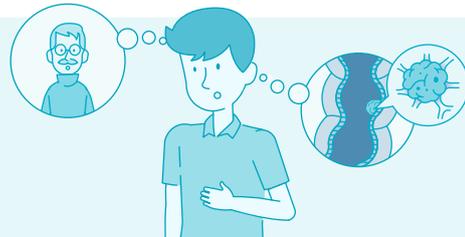
Diabetes Mellitus tipo 2



Antecedentes de pólipos colorrectales



Antecedentes familiares de poliposis adenomatosa o síndrome de Lynch

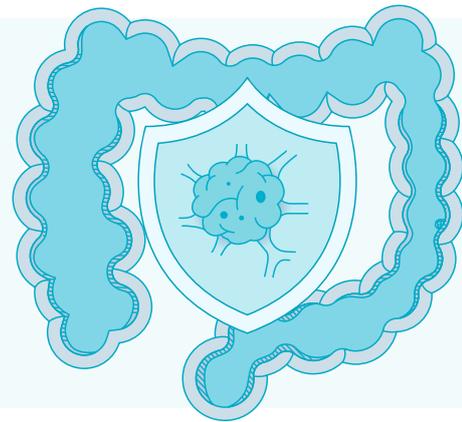


Antecedentes de Cáncer de Colon en familiares de primer grado



PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE COLON

Cómo mencionamos antes, algunos de los factores de riesgo del Cáncer de Colon están relacionados con el estilo de vida y pueden evitarse siguiendo algunos hábitos saludables para nuestra salud.



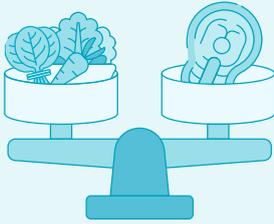
Estreñimiento y Cáncer de Colon

El estreñimiento prolongado o crónico está relacionado con el Cáncer de Colon y recto como un factor de riesgo. Esto se debe a que al evacuar más lento las heces, las toxinas tienen más tiempo en contacto con la mucosa del tubo digestivo, aumentando el riesgo

de producir alteraciones genéticas que pueden desencadenar esta enfermedad.

Para evitar que nuestro tubo digestivo sufra de esta afección, te recomendamos seguir los siguientes consejos.

5 consejos para decirle adiós al estreñimiento



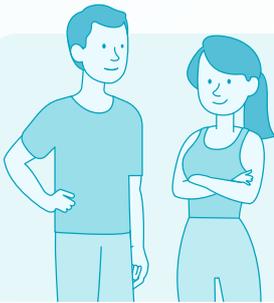
Lleva una dieta equilibrada en fibras

Consumir germen de trigo, harina, arroz integral y frutos secos, verduras y frutas como espinaca, papaya, ciruela y piña son de alta efectividad.



Bebe agua regularmente

Ingerir 2 litros de agua diariamente, puede ser sustituida por jugos naturales, infusiones y sopas que ayudarán a una evacuación más rápida.



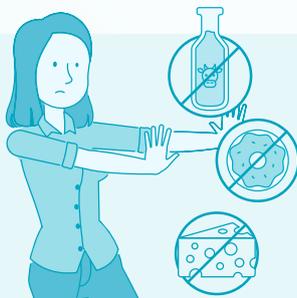
Haz ejercicio

Realizar ejercicios al menos tres veces a la semana, 30 minutos como mínimo. Las personas que permanecen sedentarias generan menor tránsito intestinal.



Evita aguantar las ganas de ir al baño

Aguantar las ganas de evacuar las heces genera estrés y ansiedad, lo que ralentiza la digestión y aumenta el riesgo de sufrir estreñimiento.



Evita lácteos, grasas y otros alimentos

Los alimentos que tienen lácteos, azúcares y grasas en exceso no son buenos aliados para evitar el estreñimiento.

Estos 5 tips te ayudarán a crear una dieta balanceada y un estilo de vida más saludable y beneficioso para tu colon.

¿Las grasas trans aumentan el riesgo de Cáncer?

Las grasas trans o saturadas se producen durante el proceso de hidrogenado de los aceites como las margarinas o la manteca para hacer que permanezcan en estado sólido a temperatura ambiente.

Algunas investigaciones médicas demuestran que las grasas trans elevan los niveles de colesterol en la sangre. Si bien su asociación con el riesgo de cáncer no ha sido determinada, se recomienda reducir al mínimo su consumo.



Grasas naturales

Nueces y semillas: almendras, nueces, pacanas, aceite de oliva y aceitunas, palta.



Grasas trans

Son alimentos que se procesan de aceites líquidos a grasas sólidas, como la manteca o la margarina.

¿El alcohol y el cigarro aumentan el riesgo de Cáncer de Colon?

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de Cáncer de Colon y recto. Se recomienda limitarlo a 1-2 copas al día, ya que el exceso también favorece la obesidad, otro factor de riesgo.

Fumar por mucho tiempo aumenta el riesgo de desarrollar Cáncer Colorrectal, además de favorecer la aparición de pólipos en el colon.



DATO IMPORTANTE

Alcohol + Tabaco

aumenta en mayor medida el riesgo de contraer Cáncer de Colon.

¿Qué bebidas pueden ayudarte a prevenir el Cáncer?



La fibra de la linaza promueve la regulación de evacuaciones intestinales y previene el estreñimiento. Tomar un emoliente con linaza por la mañana puede ser muy beneficioso.



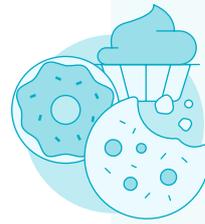
El maíz morado posee un alto contenido en antioxidantes (antocianinas) que se encargan de retardar la oxidación celular. Los frutos y alimentos de este color son ricos en esta sustancia.

¿El consumo de azúcar empeora el Cáncer?

Si bien algunas investigaciones indican que las células cancerosas consumen más azúcar (glucosa) que las células normales, no se ha demostrado que consumir azúcar haga que el cáncer empeore o que si se deja de consumir haga que el cáncer disminuya o desaparezca.

Lo que sí sabemos es que una alimentación con alto contenido de azúcar y un aumento excesivo de peso están asociados al riesgo de padecer varios tipos de cáncer.

Además, el azúcar aumenta la ingestión de calorías vacías que proporcionan pocos o ningún nutriente.



Alimentos con azúcar que debes evitar

Pasteles, tortas, bizcochos, golosinas, galletas, cereales azucarados, y refrescos con alto contenido de azúcar.



Alternativas saludables al consumo de azúcar

Endulzantes naturales (miel de abeja, stevia), dulces naturales a base de frutas, chocolates con alto contenido de cacao.

¿Controlar tu peso reduce los riesgos de sufrir Cáncer?

Existen investigaciones que demuestran que las personas con obesidad o sobrepeso que reducen su peso reportan muchos beneficios en la prevención de enfermedades como el cáncer.

De acuerdo con estudios del Fred Hutchinson Cancer Research Center, la reducción del peso, sea a través de un programa de ejercicios o de alimentación, supervisada por un nutricionista, tiene los siguientes efectos sobre los factores de riesgo de Cáncer:

- Regulariza los niveles de estrógenos y testosterona, involucrados en el cáncer de seno y de endometrio.
- Se reducen las proteínas relacionadas con la inflamación que están implicadas con el riesgo de Cáncer de Colon.
- Regulan los niveles de insulina y glucosa que de no ser reguladas, favorecen el crecimiento de células malignas.
- Disminuye las proteínas encargadas de controlar el crecimiento de los vasos sanguíneos, evitando que los tumores tengan alimento para crecer.

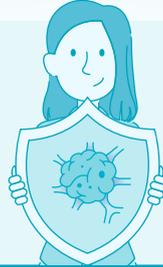
¡Recuerda! Que todo régimen alimenticio y deportivo debe ser realizado bajo la supervisión de un especialista.



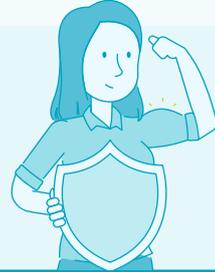
Beneficios del ejercicio físico



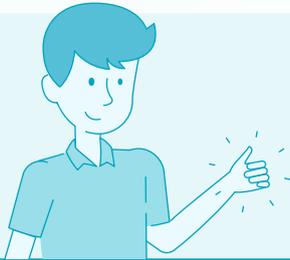
Mejora la salud cardiovascular



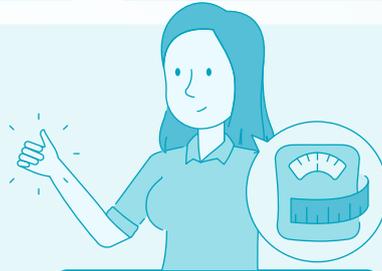
Ayuda a prevenir enfermedades crónicas



Aumenta la fuerza y la resistencia



Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés



Ayuda a controlar el peso



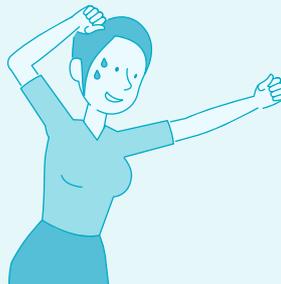
Rutinas de ejercicio que te serán de ayuda

Rutina de cuerpo completo



Consiste en ejercicios como sentadillas, flexiones de brazos y abdominales. Para obtener mejores resultados, realiza cada ejercicio en 3 series de 8 repeticiones.

Rutina de entrenamiento HIIT



Consiste en ejercicios de alta intensidad como burpees, saltos y sprints. Durante 10 minutos se realiza cada ejercicio por 30 segundos y se descansa 30 segundos.

Rutina de entrenamiento con pesas



Se centra en grupos musculares específicos como el pecho, la espalda y los brazos. Para obtener mejores resultados, realiza cada ejercicio en 3 de 8 repeticiones.



SÍNTOMAS DE CÁNCER DE COLON

Es muy probable que el Cáncer de Colon no presente síntomas evidentes en etapas tempranas, por ello es importante prestar atención a algunas señales de alerta que nos pueden llevar a realizar algunos

exámenes de detección temprana de la enfermedad.

Algunas señales que te pueden alertar sobre la presencia del Cáncer de Colon son:

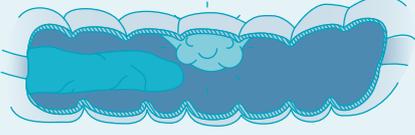
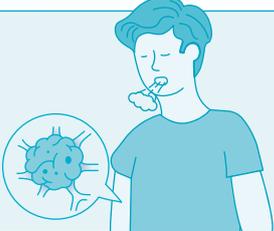
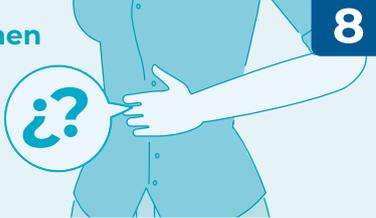
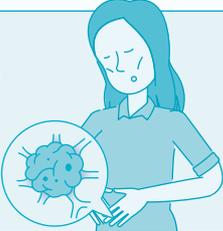
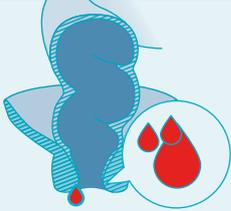
- Cambios en hábitos de evacuación como diarrea, estreñimiento o reducción del diámetro de las heces fecales por varios días.
- Sangrado rectal con sangre roja brillante.
- Cólicos o dolor abdominal.
- Pérdida inexplicable de peso.
- Sensación de necesitar usar el inodoro después de haber tenido una evacuación intestinal.
- Sangre en las heces fecales de un color café oscuro o negro.
- Debilidad y cansancio.

¡Recuerda!



Para poder prevenir a tiempo cualquier enfermedad, es importante identificar inmediatamente cualquier cambio o sensación extraña en tu organismo.

10 señales de que podrías sufrir Cáncer de Colon

<p>1</p> <p>Diarreas o estreñimientos constantes</p>  <p>Cuando un tumor crece en el intestino grueso, obstruye el paso de los desechos.</p>	<p>2</p> <p>Vómitos persistentes</p>  <p>Si un tumor crece en el intestino y presiona los órganos abdominales, puede ocasionar náuseas y vómitos intempestivos.</p>
<p>3</p> <p>Sangre oculta en heces</p>  <p>¡Cuidado! Es el signo más común del Cáncer de Colon.</p>	<p>4</p> <p>Calambres abdominales dolorosos</p>  <p>Un tumor en el abdomen puede causar un dolor parecido al de los cólicos. Es común en el Cáncer de Colon.</p>
<p>5</p> <p>Distensión abdominal persistente</p>  <p>Cuando un tumor crece, puede causar que el abdomen se hinche y se sienta rígido en lugar de blando.</p>	<p>6</p> <p>Disminución del calibre de las heces</p>  <p>Un tumor en el intestino grueso bloquea el paso de las heces y provoca que sean más estrechas.</p>
<p>7</p> <p>Fatiga sin explicación</p>  <p>Muchos cánceres causan fatiga y agotamiento físico.</p>	<p>8</p> <p>Sentir el abdomen lleno todo el tiempo</p>  <p>Normalmente, sentimos el abdomen vacío luego de ir al baño, pero si existe un tumor dentro de tu sistema digestivo, la sensación de llenura será persistente.</p>
<p>9</p> <p>Pérdida de peso sin causa aparente</p>  <p>Otro síntoma del Cáncer de Colon es la pérdida inexplicable de peso, incluso si la alimentación es la misma.</p>	<p>10</p> <p>Sangrado por el recto</p>  <p>Este es uno de los síntomas más comunes de este tipo de Cáncer.</p>

Si tienes uno o más de estos malestares de manera persistente, **¡no dejes de acudir a tu médico de confianza!**

¿CÓMO DETECTAR EL CÁNCER DE COLON?

Si bien es importante conocer las señales de alerta que podrían indicar un Cáncer de Colon, estos síntomas también podrían ser causados por otras afecciones.

Por eso, es importante consultar con un médico especialista, quien nos recomendará realizar algunos chequeos médicos para obtener un diagnóstico adecuado.

Las personas con un riesgo promedio de tener Cáncer de Colon deben considerar la posibilidad de comenzar exámenes de detección alrededor de los 45 años. Sin embargo, aquellas que tienen antecedentes familiares de Cáncer de Colon deben considerar la opción de empezar los exámenes de detección antes.

Exámenes de detección para Cáncer de Colon



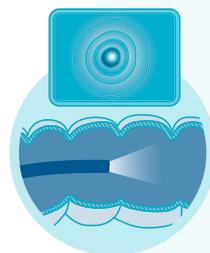
Evaluación clínica

Esta evaluación se hace a cualquier edad, consiste en una entrevista y examen clínico realizado por un médico especialista.



Examen de Thevenon

Es un test de despistaje de cáncer dentro del tubo digestivo. Se utiliza para identificar la sangre oculta en las heces.



Colonoscopia

Es un examen que permite ver el interior del colon en busca de pólipos, cáncer u otros problemas. Se realiza a partir de los 51 años.

Para realizar la prueba de manera efectiva es clave vaciar el intestino.

TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE COLON

El tratamiento del Cáncer de Colon depende de varios factores que incluyen la etapa de la enfermedad y la salud del paciente.

Algunas opciones de tratamiento pueden incluir:



Cirugía

Para extirpar el tumor y parte del colon afectado.

Terapia biológica

Que utiliza el sistema inmunológico para combatir el Cáncer.

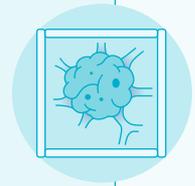


Quimioterapia

Utilizando medicamentos para destruir las células cancerosas.

Terapia dirigida

Enfocada en bloquear el crecimiento de células cancerosas específicas.



Radioterapia

Utilizando radiación para eliminar células cancerosas.

Si bien el tratamiento puede ser combinado o usado de forma individual, lo importante es trabajar con un equipo médico especializado para determinar la mejor opción de cada caso.

RECURSOS ÚTILES

Te compartimos algunas aplicaciones que pueden ayudarte a monitorear tus hábitos para mantener una buena salud digestiva:



App

Caca Feliz: Diario Intestinal

Con la aplicación Caca Feliz, podrás llevar un registro diario de tus deposiciones y usarlo para trazar gráficos sobre el desempeño de tu intestino grueso, mejorar tu autoconocimiento y compartir esta información con tu médico.



Podcast

Estilo de vida y Cáncer de Colon: ¿Cómo se relacionan?

El Cáncer de Colon puede desarrollarse sin síntomas por años, pero un estilo de vida saludable ayuda a prevenirlo. Sobre esto habló la **Dra. Raquel Solórzano, Oncóloga de Oncosalud**, en una transmisión de Facebook Live, donde compartió sus conocimientos sobre la neoplasia.



Referencias:

¿Qué causa el cáncer colorrectal?

<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto/causas-riesgos-prevencion/que-lo-causa.html>

Tratamiento del Cáncer de Colon (PDQ®)– Versión para pacientes.

<https://www.cancer.gov/espanol/tipos/colorrectal/paciente/tratamiento-colorrectal-pdq>

Signos y síntomas del cáncer colorrectal.

<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/senales-y-sintomas.html>

Colon.

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/colon>

**CADA DÍA, 7 PERUANOS PIERDEN
LA VIDA POR EL CÁNCER DE COLON***



**PROTÉGETE HOY
CON UN PROGRAMA
ONCOLÓGICO**

Conoce más en:

Oncosalud.pe



(*) Fuente: Globocan, 2022.