Cáncer de colon y recto

Es el 4to cáncer más frecuente en México y a nivel mundial, responsable de 700 000 muertes al año

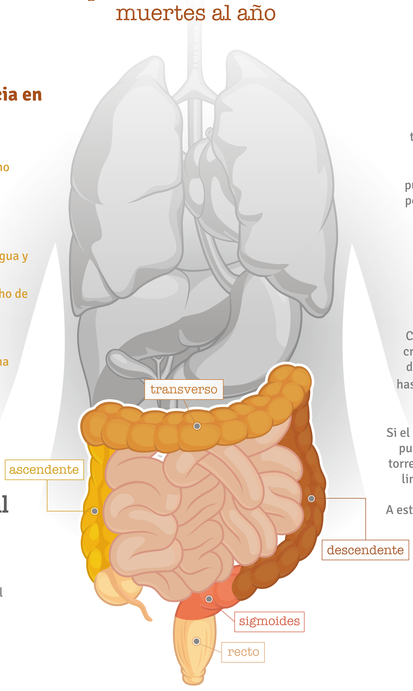
El colon y el recto (intestino grueso) conforman la última porción del sistema digestivo, el cual inicia en la boca.

El colon...

- Es casi la totalidad del intestino grueso
- Consta de 4 segmentos: ascendente, transverso, descendente y sigmoides
- Absorbe algunos nutrientes, agua y sal de los alimentos
- Almacena la materia de desecho de los alimentos

El recto...

- Es la última porción del sistema digestivo
- Mide aproximadamente 15 cm
- Guarda las heces fecales (o excremento) para luego ser expulsadas por el ano

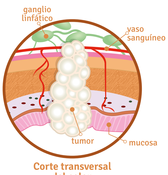


Generalmente, antes de la aparición del cáncer se desarrollan formaciones de tejido en la pared interna del colon o el recto, llamadas **pólipos**; estas formaciones pueden aparecer en cualquier porción del intestino grueso y tardaran entre **10 y 15 años en crecer.**

Con el tiempo, algunos tipos de pólipos pueden volverse cancerosos.

Conforme el tumor canceroso crece, invade capas exteriores del intestino, pudiendo llegar hasta los **vasos sanguíneos** y **linfáticos.**

Si el cáncer llega a dichos vasos, puede diseminarse a través del torrente sanguíneo o del sistema linfático hasta otros órganos y partes del cuerpo. A este proceso se le conoce como **metástasis.**



Corte transversal del colon

Qué es el cáncer colorrectal

Es una enfermedad caracterizada por el crecimiento descontrolado de células en cualquiera de las 4 porciones del colon o en el recto.

La mayoría de estos tipos de cáncer se desarrollan lentamente, durante varios años.

Más del 95% de los cánceres colorrectales comienzan en las glándulas productoras del moco que protege el interior del colon y del recto.
A este tipo de cáncer se le conoce como adenocarcinoma.

Signos y síntomas

Generalmente aparecen en etapas avanzadas, por lo que es muy importante estar atento a ellos.

- **Cambios en la defecación por varios días**
  - Diarrea que va y viene
  - Estreñimiento
  - Heces más delgadas
- **Sangrado rectal, heces oscuras, sangre en las heces fecales o en el papel sanitario**
- **Cólicos o dolor abdominal**

- **Debilidad y cansancio**
- **Sensación persistente de necesidad de defecar que no desaparece después de hacerlo**
- **Pérdida inexplicable de peso**

Estos síntomas pueden ser ocasionados por otras enfermedades comunes y en muchas ocasiones no se toman en cuenta.

Si tienes alguno de estos síntomas constantemente o por tiempo prolongado (meses), no te automediques y visita al médico para conocer la causa y el tratamiento

Detección y diagnóstico

A partir de los 50 años, hombres y mujeres deben visitar al médico para realizarse una de las siguientes pruebas

- **Pruebas de detección**
  - Sangre oculta en heces
  - Colonoscopia
  - Rectosigmoidoscopia

Factores de riesgo

Entre los factores de riesgo que aumentan las posibilidades de desarrollar cáncer colorrectal se encuentran:

Factores que NO son modificables

- **Antecedentes familiares de cáncer colorrectal y algunas enfermedades hereditarias**
  - Una de cada cinco personas que padece cáncer colorrectal tiene familiares que también han sido afectados
  - Alrededor del 5% al 10% de las personas que desarrollan esta enfermedad, presentan defectos genéticos hereditarios que la causan

- Pólipos en el colon
- Enfermedad inflamatoria intestinal

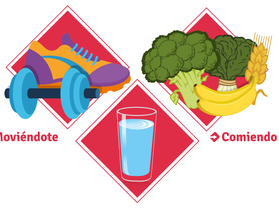
- **Ser mayor de 50 años**
  - 9 de cada 10 personas diagnosticadas tienen 50 años o más

La mala alimentación, el sobrepeso y la falta de actividad física son factores de riesgo para el cáncer colorrectal.
Estos factores SÍ son modificables.

Prevención

Modificar los hábitos hacia una vida más saludable ayuda a prevenir el cáncer colorrectal.

- **Actividad física**
  - Realizar con regularidad cualquier tipo de ejercicio físico
- **Cuidar tu peso**
  - Evitar el sobrepeso, la obesidad y el exceso de grasa alrededor de la cintura
- **Evitar el consumo excesivo de alcohol**
- **No fumar**



- **Moviéndote**
- **Comiendo fibra**
- **Tomando agua**

- **Cuidar la alimentación**
  - Aumentar el consumo de fibra al comer más vegetales, frutas y granos integrales
  - Reducir la carne roja (res, cordero, hígado, cerdo)
  - Disminuir la carne frita, al carbón o muy cocida
- **Realizarse pruebas de detección**
  - A partir de los 50 años si no se tienen factores de riesgo
  - Cuando el médico señale, si se tienen factores hereditarios o enfermedad inflamatoria intestinal

Cambia tu estilo de vida *¡y mantente saludable!*

Instituto Nacional de Salud Pública

INFOCÁNCER. México

Conoce más sobre el cáncer colorrectal, visítanos en

www.infocancer.org.mx
o llámanos: 01 800 22 62 371

Se autoriza la reproducción total o parcial sin fines de lucro, siempre y cuando se cite la fuente de referencia.