

SALUD Y BIENESTAR

TU MÉDICO RESPONDE

TODO LO QUE NECESITAS SABER

Cáncer colorrectal, la importancia de la prevención

● El diagnóstico precoz puede evitar una de cada tres muertes por esta patología ● Un estilo de vida saludable, basado en alimentación equilibrada y ejercicio, ayuda a evitar su aparición



La alimentación debe caracterizarse por un alto consumo de verduras, frutas y legumbres, alimentos ricos en fibra.

ARCHIVO

go ace enumerar en primer lugar la edad. El riesgo de contraer cáncer colorrectal se incrementa con la edad. La mayoría de los casos ocurren entre los 60 y 70 años, mientras que antes de los 50 años es poco común, a menos que haya una historia familiar de aparición temprana de cáncer colorrectal. Asimismo, es clave el historia en la familia de cáncer colorrectal, en especial de un familiar cercano menor de 55 años o múltiples familiares.

Por otro lado, padecer colitis ulcerosa crónica o enfermedad de Crohn, también se considera factor de riesgo.

Los fumadores masculinos presentan un riesgo un 30% mayor de morir de esta enfermedad que sus homólogos no fumadores.

Respecto a la dieta, los estudios demuestran que una dieta rica en carne y baja en frutas, vegetales, aves de corral y pescados y bajas en fibra, aumenta

El pronóstico varía mucho en función del momento en el que se detecta el problema

el riesgo de cáncer colorrectal; aunque sobre este extremo existe controversia. Igualmente, aquellas personas que son activas físicamente tienen un menor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal.

Los síntomas del cáncer de colon más típicos son sangre en las heces o cambios en los hábitos intestinales.

El cáncer de colon u otras afecciones pueden producir numerosos signos y síntomas. Se recomienda consultar al médico si aparecen cambios en los hábitos intestinales como el estreñimiento de reciente aparición, alternancia de diarrea y esteñimiento, sensación de que el intestino no se vacía completamente o continuo deseo de defecar.

Otro síntoma a subrayar es la aparición de sangre en las heces (ya sea color rojo muy vivo o muy oscuro), o que las heces se-

DR. JUAN SERGIO FERNÁNDEZ

Centro de Salud de Armilla (Granada)



EL cáncer colorrectal, también llamado cáncer de colon, incluye cualquier tipo de neoplasias del colon (intestino grueso) y recto (porción terminal del colon que termina en el ano). Es de los más frecuentes en España, ocupa el segundo lugar de todos los cánceres en los hombres (detrás del cáncer de pulmón) y en las mujeres (tras el cáncer de mama). Afecta en España a unas 25.000 personas cada año.

El pronóstico de esta enfermedad varía mucho en función del momento en que se realice el diagnóstico, de ahí la importancia del diagnóstico precoz. Respecto a los factores de ries-

CLAVES SOBRE EL CÁNCER DE COLON Y RECTO

EL ORGANISMO

¿Qué son el colon y el recto y para qué sirven?

El colon y el recto son partes del intestino grueso, que es la parte inferior del aparato digestivo del cuerpo. En la digestión, los alimentos se mueven a través del estómago y el intestino delgado hacia el colon. El colon absorbe agua y nutrientes de los alimentos y almacena los desechos (materia fecal), que pasan desde el colon hacia el recto antes de salir del cuerpo.

A NIVEL CELULAR

¿Qué es el pólipo y el adenocarcinoma?

La mayoría de los cánceres colorrectales son adenocarcinomas (cánceres que empiezan en las células que producen y liberan moco y otros líquidos). El cáncer

colorrectal comienza a menudo como un crecimiento que se llama pólipo, que se puede formar en la pared interna del colon o el recto. Con el tiempo, algunos pólipos se vuelven cancerosos. Al encontrar y eliminar los pólipos se puede prevenir el cáncer colorrectal.

DATOS

Cifras epidemiológicas de su incidencia en España

Alrededor de 90.000 personas sufren cáncer de colon en España, dos de cada mil, teniendo en cuenta todas las edades, y cinco de cada mil, focalizando la estadística en el grupo de mayores de 50 años. Se diagnostican alrededor de 25.000 nuevos casos de cáncer de colon cada año, lo que representa un 15% del total de los cánceres diagnosticados, y es la segunda causa de muerte por cáncer en España solo por detrás del cáncer de pulmón.

Se trata de la neoplasia más frecuente teniendo en cuenta los dos sexos a la vez. Es el segundo en mujeres tras el cáncer de mama y el tercero en hombres tras el de próstata y el de pulmón,

DIAGNÓSTICO

Cribado y detección de la enfermedad

El cribado de cáncer de colon se realiza mediante el test de sangre oculta en heces. Si el resultado es positivo se completa con una colonoscopia. Según los datos que ofrece la Fundación Española del Aparato Digestivo, una vez realizado el test, sólo entre un 5% y un 8% de las pruebas realizadas presentan riesgo y se les indica una colonoscopia. De ellos, entre un 40 y un 50% presentan lesiones tumorales o precancerosas que pueden tratarse durante la propia colonoscopia.

Hábitos recomendados y consejos nutricionales

Para prevenir el cáncer colorrectal es esencial mantener unos hábitos nutricionales equilibrados. La alimentación debe ser rica en vitaminas, minerales y rica en fibras como las frutas y legumbres. Asimismo, se recomienda la realización de ejercicio físico regular que ayuda a

mejorar el tránsito intestinal. Dejar de fumar, reducir la ingesta de carnes rojas, grasas de origen animal y carnes procesadas disminuye los factores de riesgo. Se aconseja consumir alimentos ricos en calcio y el ajo parece ejercer un factor protector en el aparato digestivo.



El tabaco también incrementa el riesgo de aparición de la enfermedad.

an más delgadas de lo normal. Asimismo, hay que tener en cuenta el dolor abdominal inexplicado: frecuentemente ocasionado por gases, distensión abdominal, sensación de llenura o cólicos; la pérdida de peso o apetito sin razón conocida, la sensación de mucho cansancio, vómitos o anemia sin pérdidas hemorrágicas evidentes.

Para detectar (encontrar) y diagnosticar el cáncer de colon, se utilizan pruebas que examinan el colon y el recto.

En el examen clínico, el médico realiza una exploración en el abdomen en busca de algún bulto. Por otro lado, en el examen digital del recto se palpa el recto con el dedo para comprobar si existen masas o cualquier alteración no habitual. Esta prueba es sencilla y poco traumática, pero insuficiente ya que sólo exploramos el tramo hasta donde llega nuestro dedo, pudiendo desarrollarse el cáncer en otras

partes del intestino. Asimismo, la prueba de sangre oculta en heces sirve para verificar la presencia de sangre en las heces, que solo se puede ver al microscopio. Se colocan muestras pequeñas de heces en contenedores y se envían al laboratorio para estudio. Esta técnica se ba-

30%

Más riesgo por ser fumador

Fumar incrementa la posibilidad de sufrir la enfermedad

sa en que las lesiones precancerosas suelen provocar sangrado microscópico.

Aunque se confirme la presencia de sangre, esto no siempre implica la presencia de cáncer, puede deberse a hemorroides o lesiones benignas del colon. En cualquier caso será indicativo

para hacer una prueba más específica como es la colonoscopia.

La colonoscopia es un procedimiento para observar el interior del recto y el colon para determinar si hay pólipos, áreas anormales o cáncer. Se introduce un colonoscopio a través del recto hacia el colon.

Un colonoscopio es un instrumento delgado con forma de tubo que tiene una luz y una lente para observar. También puede tener una herramienta para extraer pólipos o muestras de tejido para verificar al microscopio si hay signos de cáncer.

Contenido elaborado por EMERGEN ANDALUCÍA Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria

Patrocinado por **VIR** Laboratorios **VIR**, S.A.

VIR
77 AÑOS
AL SERVICIO
DE LA SALUD

LABORATORIOS VIR EN CONTINUA EXPANSION INTERNACIONAL

Laboratorios VIR ha sido reconocido en el informe '1000 COMPANIES TO INSPIRE EUROPE' realizado por London Stock Exchange Group, como una de las empresas con mayor crecimiento y potencial de Europa.



Calidad contrastada



VIR, ONE OF THE 1000 COMPANIES TO INSPIRE EUROPE



Certificación ISO 14001



Certificación GMP



Certificación GMP



Certificación ISO 9001



Autorización Comunitaria



Medicamento y Medio Ambiente



Programa Profarma

www.vir.es