



Visión CEVECE
2017 Semana 13

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



El cáncer de colon o colorrectal es el que comienza en el intestino grueso (colon) o en el recto (parte final del colon).

- El cáncer de colon o colorrectal, es el que comienza en el intestino grueso (colon) o en el recto (parte final del colon). Otros tipos de cáncer pueden afectar el colon. Estos incluyen el linfoma, los tumores carcinoides, el melanoma y los sarcomas.
- Es una de las principales causas de muerte en Estados Unidos, sin embargo, el diagnóstico oportuno con frecuencia puede llevar a una cura completa.
- Casi todos los cánceres de colon empiezan en el revestimiento del colon y el recto. Cuando los médicos hablan del cáncer colorrectal, generalmente es a esto a lo que se están refiriendo.
- No hay una causa única para el cáncer de colon. Casi todos los cánceres de colon comienzan como pólipos no cancerosos (benignos), que lentamente se van convirtiendo en cáncer.
- Tienes mayor riesgo de padecer cáncer de colon si:
 - Tienes más de 60 años.

- Eres de origen afroamericano o de Europa oriental.
- Consumes muchas carnes rojas o procesadas.
- Tienes pólipos colorrectales (masa en el revestimiento del colon o del recto).
- Tienes una enfermedad intestinal inflamatoria.
- Antecedentes familiares de cáncer de colon o de cáncer de mama.
- Fumar cigarrillo y beber alcohol son otros factores de riesgo que predisponen al cáncer colorrectal.
- Algunas enfermedades hereditarias también aumentan el riesgo de padecer cáncer de colon. Una de las más comunes se llama poliposis adenomatosa familiar (PAF).
- Lo que comes puede jugar un papel en el riesgo de padecer este tipo de cáncer. El cáncer de colon puede estar asociado con dietas ricas en grasas, bajas en fibra y un consumo alto de carnes rojas.



El colon, junto con el recto (porción final del intestino grueso) es el lugar donde se almacenan las heces antes de ser expulsadas al exterior a través del ano.



datos y estadísticas

- El colon, junto con el recto (porción final del intestino grueso) es el lugar donde se almacenan las heces antes de ser expulsadas al exterior a través del ano. Al encargarse de esta labor, acumula sustancias de desecho, por lo que es un lugar propicio para la aparición de un cáncer.
- El cáncer colorrectal es tercer cáncer más común a nivel mundial con cerca de 1.4 millones de nuevos casos diagnosticados en 2012.
- Existe evidencia convincente de que el consumo de carne roja y procesada, beber alcohol (hombres); la grasa corporal y abdominal y llegar a la adultez, incrementan el riesgo de cáncer colorrectal. También se probó que la actividad física y el consumo de alimentos altos en fibra te protegen contra el cáncer.
- El estudio realizado por Continuous Update Project muestra que cerca del 47% de los casos de cáncer colorrectal en el Reino Unido se pueden prevenir comiendo sanamente, haciendo ejercicio y manteniendo un peso saludable.
- Los países con una incidencia alta de cáncer colorrectal en 2012 fueron: República de Korea,

- Eslovaquia, Hungría, Dinamarca, Holanda, República Checa, Noruega, Australia, Nueva Zelanda, Eslovenia.
- Cerca del 54% de este cáncer ocurre en países en desarrollo. La alta incidencia se presenta en Oceanía y Europa y la baja en África y Asia.
- En México el cáncer colorrectal es cada vez más frecuente y su incidencia en la población femenina registra un incremento, entre otras causas por el aumento de tabaquismo, los malos hábitos alimenticios, el estrés y la falta de ejercicio, etc.
- Según el INSP (Instituto Nacional de Salud Pública) el cáncer de colon y recto es el 4o. cáncer más frecuente en México y a nivel mundial, responsable de 700,000 muertes al año.
- El cáncer de colon se coloca como la segunda causa de muerte por tumoraciones malignas en hombres, después del cáncer de próstata y aunque la mayor prevalencia se ubica entre la población de 60 a 65 años de edad, cada vez se reportan más casos en personas de 40 y hasta 30 años.



Fuente: <http://www.un.org/es/events/waterday/> <http://www.muyinteresante.es/naturalaza/articulo/diez-curiosidades-sobre-el-agua> <http://www.laenergíadelcambio.com/como-esta-distribuida-el-agua-del-planeta> <http://jumapam.gob.mx/cultura-del-agua/distribucion-de-agua-en-el-planeta/> <http://cuentame.inegi.org.mx/territorio/agualdispon.aspx?tema=T> <https://viviendoenlatierra.com/2010/03/23/como-cuidar-el-agua/>

El cáncer colorrectal tiene una larga evolución y sus síntomas pueden variar dependiendo de la localización del tumor en el intestino grueso.

síntomas

El cáncer colorrectal tiene una larga evolución y sus síntomas pueden variar dependiendo de la localización del tumor en el intestino grueso. Las molestias más frecuentes aparecen en la fase avanzada de la enfermedad. Sin embargo, estos síntomas no son exclusivos del cáncer de colon y pueden producirse en otras patologías como las hemorroides o determinados trastornos digestivos. Los especialistas recomiendan acudir al médico en cuanto aparezcan para facilitar que el diagnóstico se realice de forma adecuada. Los más comunes son:

- Cambios en el ritmo intestinal. Los pacientes que tienen cáncer de colon pueden, en algunos casos, tener diarrea y, en otros, estreñimiento. La segunda opción es común en aquellas personas que previamente a la enfermedad tenían un ritmo intestinal normal. Sin embargo, la opción más frecuente es que el paciente sufra periodos de estreñimiento combinados con periodos en los que padece diarrea.
- Sangre en las heces. El síntoma más frecuente de este tumor maligno es que el paciente presente sangre en las heces. El color de la sangre puede ser roja o negra. La presencia de la sangre roja se da principalmente cuando la persona presenta tumores de la parte más distal del colon y

recto. En el caso de la sangre negra, este color aparece porque la sangre está digerida y procede de tramos más próximos del colon dando lugar a heces negras que se conocen con el nombre de melenas. Si este síntoma no se diagnostica pronto y el paciente no recibe el tratamiento adecuado puede agravarse y dar lugar a la aparición de una anemia. En estos casos el paciente puede sufrir mareos, cansancio o tener la sensación de que le falta el aire, entre otros síntomas.

- Dolor o molestia abdominal. Las molestias y los dolores abdominales suelen ser muy comunes. Esto se debe a que el tumor obstruye en parte el tubo intestinal y se produce un dolor y una situación parecida a la de los cólicos. En algunos casos el cierre del tubo puede llegar a completarse y se produce una obstrucción intestinal, en estas situaciones es necesario que el paciente reciba atención médica quirúrgica urgente.
- Pérdida de peso sin causa aparente, pérdida de apetito y cansancio constante. Al igual que otras enfermedades relacionadas con el estómago, el cáncer de colon, especialmente cuando se encuentra en un estado avanzado presenta estos síntomas.



Algunos hábitos poco saludables pueden ser la causa de la aparición de la enfermedad, de manera que seguir los siguientes consejos puede resultar muy beneficioso.

Algunos hábitos poco saludables pueden ser la causa de la aparición de la enfermedad, de manera que seguir estos consejos puede resultar muy beneficioso:

- No abusar del alcohol, ni del tabaco: el tabaco aumenta el riesgo de desarrollar pólipos que pueden ser precursores de la enfermedad. Respecto al alcohol, su consumo propicia que crezcan las células de la mucosa del colon. Este crecimiento da lugar a los pólipos.
- Controlar el sobrepeso: se debe evitar la obesidad y el exceso de calorías en la dieta. Realizar ejercicio físico de forma regular contribuye a que no se lleve una vida sedentaria y se favorezca la aparición de la enfermedad.
- Alimentación: Los especialistas aconsejan seguir una dieta equilibrada y recomiendan las siguientes pautas:
 - No abusar de comidas ricas en grasas.
 - Disminuir el consumo de grasas de manera que no superen el 20% del total de calorías de



prevención

la dieta, consumir preferentemente grasas monoinsaturadas (aceite de oliva) y poliinsaturadas (aceite de pescado).

- Disminuir la ingesta de carnes rojas.
- Aumentar el consumo de pescado y pollo.
- Incorporar a la dieta alimentos ricos en fibra ya que tomar una cantidad de fibra de al menos 25 gramos diarios, en forma de cereales y pan integral, previene la aparición del tumor.
- Incrementar la ingesta de frutas y verduras. Especialmente coliflor, coles de Bruselas, brócoli y legumbres.
- Edad: este tipo de cáncer suele aparecer a partir de los 40 años y su incidencia aumenta a medida que se cumplen años, así que lo mejor es llevar una vida saludable desde hoy.



detección temprana

La prueba más fiable es un test de sangre oculta en las heces que averigua si hay presencia de sangre o no. Si sale positivo, a continuación se realizará una colonoscopia para ver el origen del sangrado.

Una vez que se tiene la sospecha de que puede haber un posible problema o lesión en el colon, el médico debe elaborar una historia clínica, realizar una exploración física y un tacto rectal. Para detectar un cáncer de colon se utilizan varias técnicas:

- Tacto rectal: es una exploración física que el médico realiza introduciendo un dedo en el ano para detectar anomalías en la parte inferior del aparato digestivo, como, por ejemplo, sangre, bultos anormales o si el paciente siente dolor.
- Sigmoidoscopia: es una exploración que consiste en introducir por el ano un tubo que transmite luz e imagen, llamado endoscopio. Con él se puede examinar el recto y la parte final del colon (unos 60 cm) y detectar algunos de los pólipos que pudiera haber allí.
- Colonoscopia: es una exploración similar a la sigmoidoscopia, pero el tubo utilizado es más largo

y permite recorrer todo el colon. Facilita la toma de muestras de tejido (biopsia) en áreas en las que se sospecha que pudiera haber algún tumor y después se realiza un estudio con un microscopio. Normalmente se realiza con sedación y el riesgo de que surjan complicaciones es muy bajo.

- Estudio genético: si existen antecedentes familiares o se sospecha de la posibilidad de un cáncer hereditario, es aconsejable realizar un estudio genético para detectar anomalías. En caso de existir alteraciones genéticas en la familia, se deben iniciar las exploraciones de colon y recto a una edad temprana (20 años) y continuarlas periódicamente.
- Enema de bario con doble contraste: consiste en una serie de radiografías del colon y el recto que se toman después de que al paciente se le haya aplicado un enema (lavativa) con una solución blanca calcárea que contiene bario para mostrar radiológicamente con detalle el interior del colon y el recto.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

