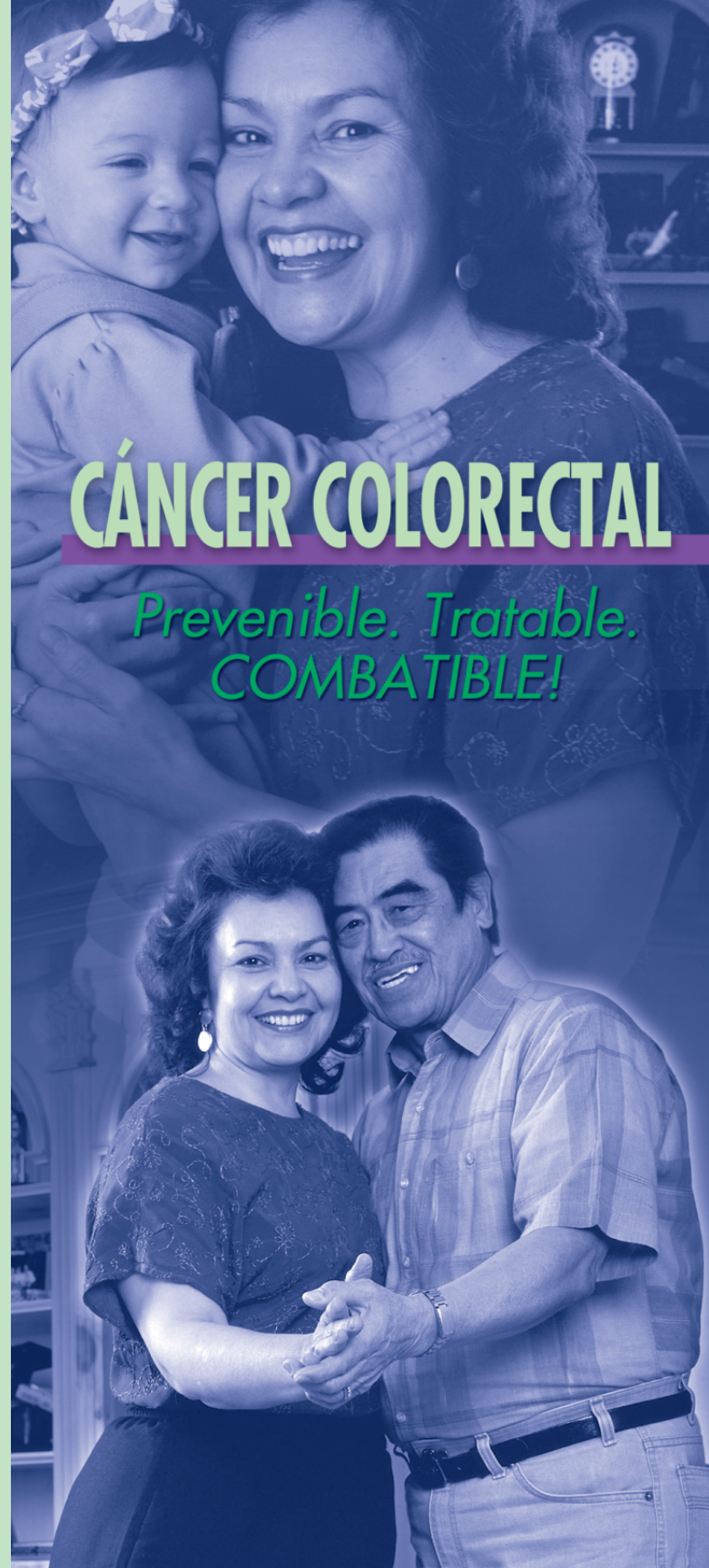


La Fundación para la Investigación y la Prevención del Cáncer (Cancer Research and Prevention Foundation) y 54 organizaciones colaboradoras unieron sus fuerzas para designar al mes de Marzo como el Mes de Concientización Nacional sobre el Cáncer Colorectal. Sus objetivos son difundir el conocimiento sobre el cáncer colorectal y estimular a la gente a aprender más acerca de cómo reducir el riesgo de ésta enfermedad a través de un estilo de vida saludable y con chequeos regulares.



**March is National
Colorectal Cancer Awareness Month**

1600 Duke Street
Alexandria, Virginia 22314
Teléfono 703.836.4412 • FAX 703.836.4413
www.preventcancer.org/colorectal



CÁNCER COLORECTAL

*Prevenible. Tratable.
COMBATIBLE!*

**El Cáncer Colorectal es Prevenible
y Fácilmente Tratable Cuando se
Detecta Temprano. Con Chequeos Regulares y
Simples Cambios en su Estilo
de Vida Usted Puede
Reducir su Riesgo
de Cáncer
Colorectal.**



¿QUÉ ES EL CÁNCER COLORECTAL?

El cáncer colorectal es el cáncer de colon o del recto. Es casi un 90 por ciento prevenible porque se desarrolla de pólipos, bolitas del tamaño de una uva que se encuentran en el colon y el recto y que podrían transformarse en cáncer. Los chequeos pueden detectar pólipos y extirparlos antes de transformarse en cáncer. Más de 150,000 personas serán diagnosticadas con cáncer colorectal en el año 2005. Afecta a mujeres y a hombres por igual. **Es la segunda causa mayor de mortalidad en los Estados Unidos.**

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

El cáncer colorectal puede afectar a cualquiera, a mujeres y a hombres. El riesgo aumenta con la edad. Es recomendable que las mujeres y los hombres de 50 años y mayores comiencen a chequearse con regularidad. Los afroamericanos y los hispanos son frecuentemente diagnosticados en las etapas más avanzadas y menos curables. Algunas personas tienen un alto riesgo de contraer ésta enfermedad y deberían chequearse más temprano. Aquellas personas tienen:

- Antecedentes personales o familiares de pólipos colorectales o cáncer colorectal, enfermedades de inflamación de los intestinos.
- Antecedentes familiares de cáncer del colon hereditario.



PÓNGASE EN ACCIÓN!

1. Hágase Chequear

Hay varios chequeos disponibles para el cáncer colorectal. Para determinar cuál es el más apropiado para usted, *hable con su profesional de la salud utilizando ésta lista como guía.*

Comenzando a los a los 50 años:

- Hágase un examen de sangre oculta en la materia fecal anualmente. (FOBT)
- Hágase un examen dígito-rectal junto con el FOBT cada cinco a diez años.
- Hágase una sigmoidoscopia en conjunto con un análisis de sangre oculta en la materia fecal cada cinco años, hágase una colonoscopia o enema de bario de doble contraste cada cinco a diez años.
- Las mujeres y los hombres con mayor riesgo deben hablar con su médico acerca de qué exámenes deben hacerse y con qué frecuencia. A veces es más apropiado chequearse más frecuentemente y más temprano.

2. Haga Ejercicios

La **actividad física diaria** puede disminuir el riesgo de una persona de contraer cáncer colorectal. Los ejercicios pueden reducir el riesgo de desarrollar pólipos en el colon, que podrían transformarse en cáncer. Los ejercicios además son un beneficio para su salud en general.

Haga **ejercicios entre 30 y 60 minutos diarios** cinco veces por semana. Los ejercicios moderados como las caminatas, subir escaleras, o hacer jardinería pueden ayudar.

3. Mantenga un Peso Saludable

La obesidad está ligada al cáncer colorectal, así como también a otras enfermedades. El hecho de tener sobrepeso podría aumentar los niveles de algunas hormonas en el cuerpo que podrían aumentar su riesgo de algunos cánceres.

Mantenga un peso saludable. Una dieta baja en grasas y ejercicios hechos con regularidad le pueden ayudar.

4. Reduzca las Grasas en su Dieta

La grasa en su dieta ha sido conectada a varias clases de cáncer, incluyendo el del colon. Las dietas altas en grasas han demostrado un aumento en el riesgo de tumores en animales. En países con dietas altas en grasa hay más casos de cáncer colorectal.

Mantenga una dieta baja en grasas. Las comidas grasosas no deben exceder el tercio de las calorías diarias. Disminuya las grasas animales y coma mas frutas y vegetales para reducir su riesgo.

5. Mantenga una Dieta a Base de Vegetales

Un buen número de investigaciones demuestra que una dieta basada en frutas frescas y vegetales y granos enteros es beneficiosa para la salud en general. Ésta dieta saludable si se mantiene durante toda la vida puede protegerlo de varios cánceres.

Coma cinco porciones de frutas y vegetales cada día. Una porción para un adulto, por ejemplo, es igual a media fruta mediana, $\frac{3}{4}$ taza de jugo de frutas o a $\frac{1}{2}$ taza de salsa de tomates. Para un niño de dos a seis años, una banana o una manzana pequeña, $\frac{1}{2}$ taza de jugo de frutas y $\frac{1}{4}$ taza de verduras forman una porción. También, asegúrese de agregar granos enteros a su dieta que se pueden encontrar en pan, cereales, nueces y habichuelas.

6. Consuma Menos Alcohol

El uso de mucho alcohol está asociado con el cáncer colorectal. El alcohol combinado con el tabaco está ligado al cáncer colorectal y a otros cánceres gastrointestinales.

Si usted bebe, hágalo moderadamente, dos tragos o menos por día para los hombres, y uno solo para las mujeres. Si usted fuma, deje de fumar. Si no fuma, no comience.

Cáncer Colorectal: Prevenible. Tratable. COMBATIBLE!

