



Alimentación sana y práctica regular de ejercicio, factores clave para prevenir el cáncer de colon: IMSS

- **El 31 de marzo es el Día Mundial contra el Cáncer de Colon; se busca crear conciencia de esta enfermedad y su detección oportuna.**
- **En 2023, en el IMSS se registraron más de mil 400 pacientes. En México se estima que para el 2022 se diagnosticaron 16 mil casos nuevos de cáncer colorrectal, que corresponde al 7 por ciento de todos los tumores.**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) cuenta con programas como PREVENIMSS que promueve en sus derechohabientes la adopción de estilos de vida saludable y la práctica diaria de una rutina de ejercicios para disminuir el riesgo de padecer cáncer de colon o intestino grueso, tercero más común en mayores de 50 años a nivel nacional.

En el Día Mundial contra el Cáncer de Colon, que se conmemora el 31 de marzo, la doctora María de la Luz García Tinoco, coordinadora de Programas Médicos de la Coordinación de Atención Oncológica, explicó que como en la mayoría de los cánceres, se desconocen las causas que provocan la enfermedad; sin embargo, existen algunos factores de riesgo que incrementan la posibilidad de padecerlo.

Agregó que entre ellos se encuentra: el consumo de dietas ricas en calorías y en grasas de origen animal, afecciones intestinales inflamatorias como colitis ulcerativa y la enfermedad de Crohn; tabaquismo, alcoholismo, obesidad, antecedentes familiares y algunas mutaciones genéticas, lo que requiere una vigilancia más estrecha.

La oncóloga médica detalló que este tipo de cáncer no produce signos ni síntomas en su fase inicial, sin embargo, varían de una persona a otra dependiendo de la extensión de la enfermedad y su ubicación en el intestino grueso; puede presentarse: dolor abdominal, sangrado por las heces, estreñimiento o diarrea, anemia y en casos más avanzados existe pérdida de peso, disminución del apetito y fatiga.



Pidió a la población estar atenta ante la presencia de episodios recurrentes de diarrea o estreñimiento, sensación de defecar y que no desaparece después de hacerlo, sangrado rectal, color del excremento oscuro o sangre fresca en las heces, principalmente.

Explicó que existen métodos de tamizaje para detectar esta enfermedad antes de que se manifieste clínicamente como son el análisis de heces en búsqueda de sangre oculta, prueba inmunoquímica en heces conocida como FIT y la colonoscopia, con los cuales se puede detectar un tumor cuando aún no se ha manifestado por síntomas.

La doctora María de la Luz García Tinoco indicó que el tratamiento será determinado por un oncólogo y dependerá de varios factores, entre ellos la etapa en la que se encuentre esta enfermedad, de manera general, este plan puede incluir cirugía, tratamiento sistémico que puede incluir quimioterapia, terapia blanco e inmunoterapia que a veces amerita saber el perfil molecular del tumor, así como la radioterapia en el caso de cáncer de recto.

Para prevenir el cáncer de colon recomendó llevar una alimentación saludable en la que se incluya variedad de frutas, verduras y cereales integrales. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, los cuales pueden tener influencia en la prevención de este padecimiento.

También es necesario evitar el consumo de alcohol y tabaco, mantener un peso saludable y realizar actividad física con frecuencia; hizo un llamado a quienes ya padecen este cáncer a realizar periódicamente estudios y revisiones médicas para detectar otras anomalías de manera oportuna.

En 2023, el IMSS registró poco más de mil 400 pacientes, de estos, más de la mitad fueron hombres y el resto mujeres. En México se estimaron 16 mil casos nuevos de cáncer colorrectal, que corresponden al 7 por ciento de todos los tumores.

---o0o---



GOBIERNO DE
MÉXICO



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

LINK DE FOTOS

<https://imssmx.sharepoint.com/:f:/s/comunicacionsocial/EsnS4s3gKfFBIA3k0hKyEzQBROKYVdO6A87u86yOH2PY7Q?e=6Hj4aK>

LINK DE VIDEO

https://imssmx.sharepoint.com/:v:/s/comunicacionsocial/EVAszOb4ly9AnO_iidj9gVYBgD9mKqm3EPGoafMU4Bgi9A?e=Ykskag

