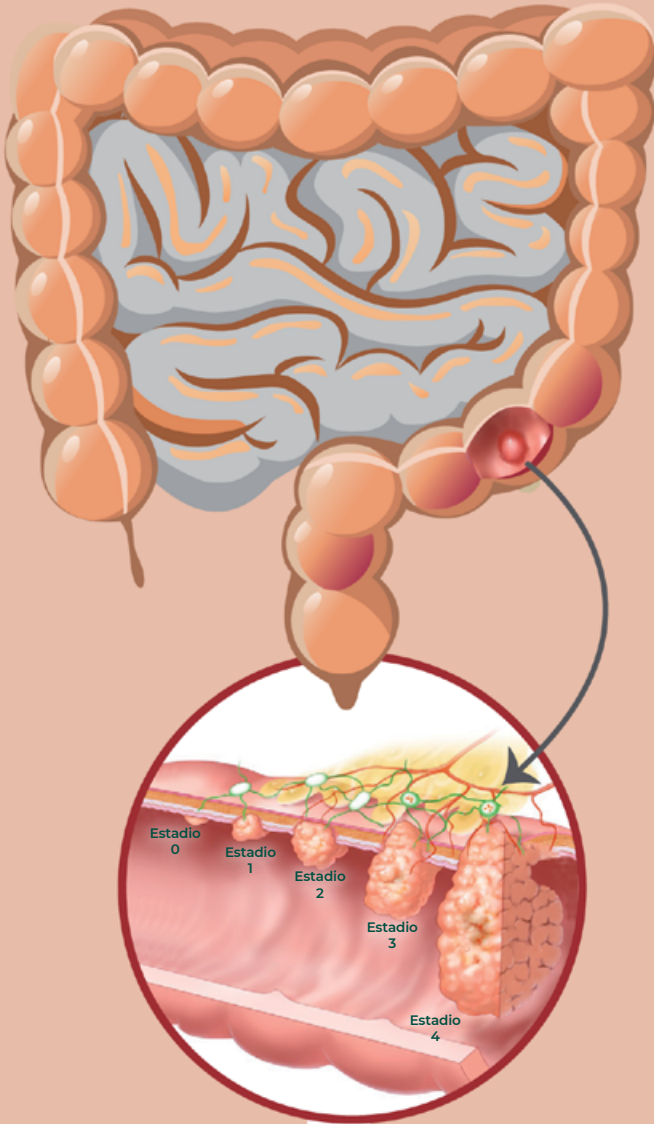


CÁNCER DE COLON

El cáncer de colon es una enfermedad que es causada por la formación de células malignas (cancerosas) en los tejidos del colon.



EL CÁNCER DE COLON ES PREVENIBLE

LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS SON:

- **Cambio en los hábitos intestinales** (estreñimiento a largo plazo, diarrea, cambio en el tamaño de las heces).
- **Sangre en las heces** (de color rojo brillante o muy oscuro).
- **Diarrea, estreñimiento** o sensación de que el intestino no se vacía por completo.
- **Heces más delgadas** de lo normal.
- **Dolor frecuente ocasionado por gases**, distensión abdominal, sensación de llenura o cólicos.
- **Pérdida de peso** sin razón conocida.
- **Sensación de mucho cansancio.**
- **Vómitos.**

En etapas iniciales, no existen signos ni síntomas, por lo que una detección temprana es muy importante.

FACTORES DE RIESGO

- **Tener familiares de primer grado** (padres, hermanos e hijos) que hayan padecido cáncer de colon o recto.
- **Tener antecedentes personales** de cáncer de colon, de recto o de ovario.
- **Tener antecedentes personales** de adenomas de riesgo alto (pólipos colorrectales de 1 centímetro o más de tamaño).
- **Cambios en genes que aumentan** el riesgo de poliposis adenomatosa familiar (PAF) o síndrome de Lynch (cáncer de colon sin poliposis hereditario).
- **Tener antecedentes personales** de colitis ulcerosa crónica o enfermedad de Crohn durante 8 años o más.
- **Consumir tres o más bebidas con alcohol** por día.
- **Tabaquismo.**
- **Ser de raza negra.**
- **Tener obesidad.**
- **Edad avanzada.**
- **Ser hombre.**
- **Ser sedentario.**
- **Consumo alto de carnes rojas y carnes procesadas.**

La detección se realiza en población de 50 a 74 años, mediante la medición de sangre oculta en heces.

¿CÓMO PREVENIRLO?

- **Llevar una dieta rica en verduras y frutas**, baja en carnes rojas.
- **Consumir suplementos** de calcio y vitamina D.
- **Evitar el consumo de alcohol.**
- **No fumar.**
- **Realizar actividad física.**
- **Si tiene sobrepeso u obesidad** acuda a su Unidad de Medicina Familiar para recibir su tratamiento integral, con Nutrición Dietética, así como reforzar los conocimientos y práctica de actividad física con Trabajo Social, a través de la estrategia educativa Pasos por la Salud.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL