

¿Cómo prevenir el cáncer de colon?

- Consume alimentos ricos en fibra.
- Evita grasas saturadas.
- Prefiere frutas, vegetales y alimentos con alto contenido de calcio.
- Realiza regularmente ejercicio físico moderado.
- Disminuye el consumo de alcohol y tabaco.

Alimentos con fibra



Alimentos con calcio



DESCARGA Y COMPARTE

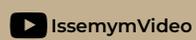
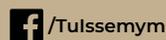


Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios

☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.

LA VERSIÓN DIGITAL

CE:234/C/012/24



El cáncer de colon y recto



Issemym

El cáncer de colon y recto

Se refiere a una multiplicación celular anormal en alguna parte del intestino grueso, que da como resultado la formación de tumores.

Este padecimiento afecta por igual a hombres y mujeres. Más del 90 por ciento de los casos se presenta en personas mayores de 50 años.

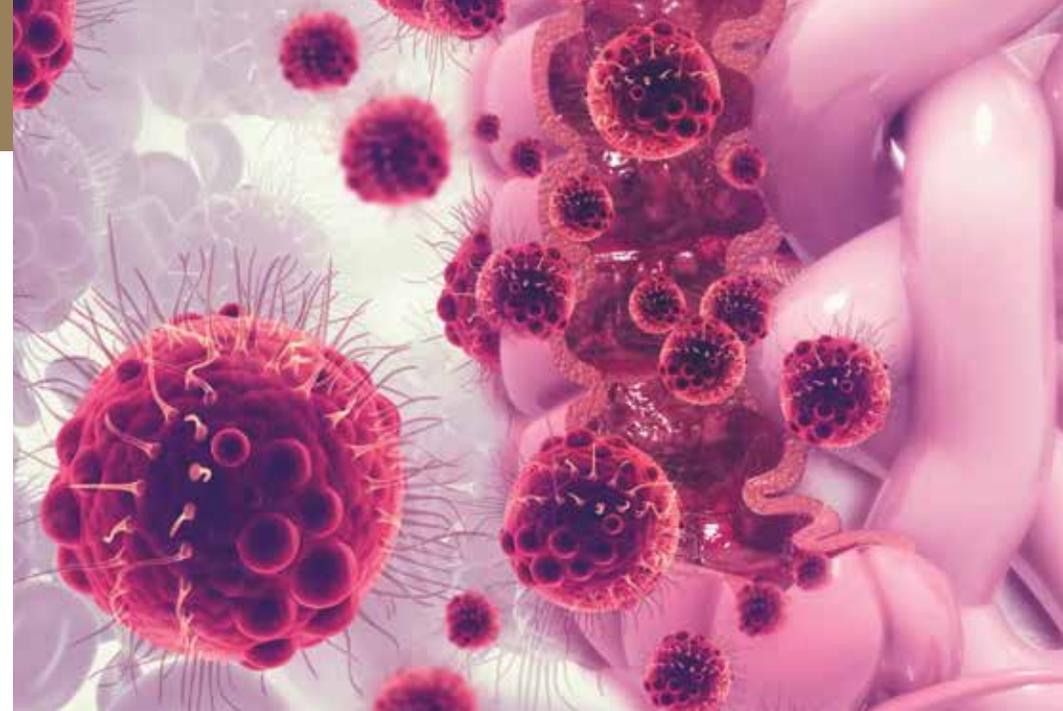
Existen factores que favorecen este padecimiento tales como:

- Tener más de 60 años.
- Consumir en exceso carnes rojas o procesadas.
- Tener cáncer en otro lugar del cuerpo.
- Padecer alguna enfermedad intestinal inflamatoria (enfermedad de Crohn o colitis ulcerativa).
- Contar con antecedentes familiares de cáncer de colon.
- Consumir tabaco o alcohol.
- Contar con antecedentes familiares de pólipos.
- Los síntomas suelen ser inesperados.

Síntomas:

Los síntomas tempranos no suelen ser graves, por ello debes consultar a tu médico ante la aparición de los siguientes signos de alarma:

- Sangrado rectal.
- Cambios persistentes en el hábito intestinal (diarrea/estreñimiento).



- Anemia.
- Pérdida de peso.
- Náusea.
- Dolor abdominal.

¿Cómo se detecta?

Existen varias pruebas para detectar el cáncer de colon:

- Colonoscopia (mediante una cámara se observa el interior del colon).
- Prueba de sangre oculta en las heces.
- Sigmoidoscopia (exploración de la parte final del intestino mediante un dispositivo óptico).

Estos signos y síntomas no son exclusivos del cáncer de colon, por lo que, en caso de presentarlos debes acudir al médico, quien te hará la exploración necesaria para su diagnóstico.