

Cáncer colorrectal

Ideas para reducir tu riesgo

Hazte las pruebas

Las pruebas de detección de cáncer colorrectal pueden encontrar la enfermedad a tiempo, cuándo es más tratable.

Mantén un peso saludable

El exceso de grasa corporal está ligado al aumento del riesgo a cáncer colorrectal.

Ejercita regularmente

Proponte hacer mínimo 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de vigorosa cada semana.

Come una dieta a base de vegetales

Llena 2/3 de tu plato con vegetales, granos enteros y fruta.

Limita las carnes rojas y procesadas

Mientras más las comas, más aumenta tu riesgo.

Evita el alcohol

Si tomas, límitate a dos tragos al día para los hombres y un trago al día para las mujeres.

Si fumas, déjalo

Si no fumas, no empieces.



Cáncer colorrectal es el cáncer de colon y el recto.

Empezando a los 50 años de edad, la mayoría de los hombres y las mujeres deberían hacerse una **colonoscopia cada 10 años** o una **colonoscopia virtual cada cinco años**.

Otra opción es la prueba de las heces fecales cada año.

Nuestros especialistas de prevención de cáncer son expertos en reducción del riesgo a cáncer y detección temprana.

Citas disponibles 713-745-8040

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson
Cancer Center**

Making Cancer History®



Habla con tu
médico si tienes
alguno de estos
factores de riesgo
o señales de
advertencia.

Factores de riesgo

- 50 años de edad o más
- Historia personal o familiar de cáncer colorrectal o pólipos (divertículos)
- Historia personal o familiar de síndrome de Lynch o poliposis familiar adenomatosa
- Colitis crónica ulcerativa o enfermedad de Crohn
- Estar pasado de peso u obeso
- Dieta alta en carnes procesadas y carnes rojas, o carne cocinada a temperaturas muy altas
- Fumar o consumir alcohol en exceso



Señales de advertencia

- Sangrado del recto o sangre en las heces o en el baño después de evacuar
- Diarrea o estreñimiento prolongados
- Cambio en el tamaño o forma de las heces
- Dolor abdominal o cólico en la parte baja del estómago
- Urgencia de tener que evacuar cuando no hay necesidad

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
~~Cancer~~ Center

Making Cancer History®