

# Cáncer colorrectal

## Consejos para reducir su riesgo

### Hágase las pruebas de detección.

Las pruebas de detección del cáncer colorrectal pueden detectar la enfermedad en una fase temprana, cuando es más tratable.

### Mantenga un peso saludable.

El sobrepeso corporal está relacionado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal.

### Haga ejercicio con regularidad.

Intente hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso cada semana.

### Lleve una dieta basada en plantas.

Haga que 2/3 de su plato sean vegetales, granos integrales y fruta. El otro 1/3 debe ser proteína animal magra o proteína de origen vegetal.

### Limite la carne roja.

Cuanto más coma, más aumentará su riesgo.

### Evite la carne procesada.

Esto incluye el tocino, los embutidos y las salchichas.

### Limite el alcohol.

Para prevenir el cáncer, es mejor no beber alcohol. Si decide beber, tenga en cuenta los riesgos, trate de hacerlo con menos frecuencia y de consumir menos bebidas.

### Si fuma, déjelo.

Si no fuma, no empiece.



### El cáncer colorrectal es el cáncer del colon y del recto.

A partir de los 45 años, la mayoría de los hombres y mujeres deberían hacerse una colonoscopía **cada 10 años**.

Las alternativas a la colonoscopía son las siguientes:

- Colonoscopía virtual cada cinco años
- Pruebas de heces cada año o cada tres años, dependiendo de la prueba.

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

### Citas disponibles

**877-632-6789**

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

Making Cancer History®



Hable con su médico si tiene alguno de estos factores de riesgo o signos de alarma.

## Factores de riesgo

- Tener 50 años o más
- Ser negro o afroamericano
- Tener antecedentes personales o familiares de cáncer colorrectal o pólipos
- Tener antecedentes personales o familiares de síndrome de Lynch o poliposis adenomatosa familiar (PAF)
- Enfermedad inflamatoria intestinal (colitis ulcerosa crónica o enfermedad de Crohn)
- Tener sobrepeso u obesidad
- Alto peso corporal
- Llevar una alimentación con alto contenido de carne procesada y roja, o carne cocinada a temperaturas muy altas
- Fumar o consumir alcohol en exceso

## Signos de alarma

- Sangrado rectal o sangre en las heces o en el inodoro después de evacuar
- Diarrea o estreñimiento prolongados
- Cambio en el tamaño o la forma de las heces
- Dolor abdominal o calambres en la parte baja del estómago
- Necesidad de evacuar cuando no es necesario



El cáncer colorrectal está aumentando en las personas más jóvenes. Sea cual sea su edad, esté atento a los síntomas.

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

Making Cancer History®