

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 colonoscopia **cada 10 años**.

Las alternativas a la colonoscopia son las siguientes:

- Colonoscopia 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



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

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

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MDAnderson
Cancer Center**

Making Cancer History®

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Agosto 2025