In the Spirit of Health

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History®

MARCH 2023 | "I pray that you may enjoy good health and that all may go well with you." - 3 John 1:2

Colorectal cancer taught me to listen to my body

Abigail Pardo started finding blood in her stool in the fall of 2013 when she was 19, but at the time, it didn't seem that strange. Constipation runs in her family, and she'd always been easily constipated. Water was her solution to everything, so she figured she just needed to drink more of it.

A few months later, she started feeling out of breath after even the slightest activity, and whenever she lifted something heavy, she'd throw up right afterwards. Her family told her she looked pale, and she'd lost a lot of weight. Finally, she went to the doctor. Tests showed she was losing blood from her colon and revealed a tumor the size of a golf ball. She was diagnosed with stage III colorectal cancer.

Doctors did micro-surgery through her belly button to remove it. She finished follow-up chemotherapy treatment in June 2014 and has been in remission ever since.

"Now, cancer just feels like a strange dream. That six-month period was a really weird time in my life, but I believe it made me stronger. And today, I feel like this is the best I've ever been," says Abigail. She has this message to help others avoid colorectal cancer.

"Your body knows when something's not right, and it will give you signs, so pay attention. Take care of yourself, because you're worth it. There's never going to be another you."

Abigail Pardo with her husband

"Your body knows when something's not right, and it will give you signs, so pay attention." - Abigail Pardo, *Survivor*

Beginning at age 45, most men and women should get a colonoscopy every 10 years to screen for colorectal cancer.

Alternatives to colonoscopy include:

- Virtual colonoscopy every five years
- Stool-based tests every year or every three years, depending on the test

Individuals of any age should see their doctor if they have any of the following symptoms:

- Rectal bleeding or blood in the stool or toilet after bowel movement
- Prolonged diarrhea or constipation
- Change in the size or shape of your stool
- Abdominal pain or cramping in your lower stomach
- Urge to have a bowel movement when there is no need

Answer these two questions and return to your "In the Spirit of Health" coordinator(s)

1. Beginning at age 45, most men and women should get a colonoscopy every 10 years to screen for colorectal cancer. ☐ True ☐ False
2. Staying active can reduce your risk of colorectal cancer. ☐ True ☐ False

Name: _____

E-mail address: _____ Phone number: _____

TEAR OFF

Tips to reduce your colorectal cancer risk

Get screened.
Screening exams for colorectal cancer can find the disease early, when it's most treatable.

Maintain a healthy weight.
Excess body fat is linked to an increased risk of colorectal cancer.

Know you family medical history.
Tell your doctor if someone in your family has had cancer. Knowing your family history can make a difference in preventing cancer.

Exercise regularly.
Aim for at least 150 minutes of moderate exercise or 75 minutes of vigorous exercise each week.

Eat a plant-based diet.
Make 2/3 of your plate vegetables, whole grains and fruit. The other 1/3 should be lean animal protein or plant-based protein.

Limit red meat.
The more you eat, the more you increase your risk.

Avoid processed meat.
This includes bacon, deli meats and hot dogs.

Limit alcohol.
For cancer prevention, it's best not to drink alcohol.

If you smoke or use any kind of tobacco, **get help** to stop right away.

Faith without works is dead - James 2:14

Adding high fiber foods to your diet can help reduce your risk for colorectal and other cancer.

Lentil and veggie enchilada casserole

Try this healthy recipe to add more fiber to your diet. Lentil and veggie enchilada casserole— a comfort meal that's healthy.

▸ Open your camera or QR code reader to scan the QR code to view the recipe

If you have questions about In the Spirit of Health, e-mail Community@MDAnderson.org or call **713-792-3363.**

En el Espríritu de la Salud

THE UNIVERSITY OF TEXAS MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History®

MARZO 2023 | "Ruego para que te vaya bien en todo, y que tengas buena salud." - 3 Juan 1:2

El cáncer colorrectal me enseñó a escuchar a mi cuerpo

Abigail Pardo comenzó a encontrar sangre en sus heces en el otoño del 2013 cuando ella tenía 19 años, pero en aquel momento no le pareció tan extraño. El estreñimiento era hereditario en su familia y siempre había sufrido de estreñimiento con facilidad. El agua era su solución para todo, así que pensó que sólo tenía que beber más agua.

Unos meses más tarde, empezó a quedarse sin aire incluso tras la más mínima actividad, y cada vez que levantaba algo pesado vomitaba. Su familia le dijo que estaba pálida y notaron que había perdido mucho peso. Finalmente, fue al médico. Los exámenes mostraron que perdía sangre por el colon y revelaron un tumor del tamaño de una pelota de golf. Le diagnosticaron cáncer colorrectal en estadio III.

Los médicos le practicaron una microcirugía a través del ombligo para extirpárselo. Terminó el tratamiento de quimioterapia de seguimiento en junio de 2014 y desde entonces está en remisión.

"Ahora, el cáncer me parece un sueño extraño. Ese período de seis meses fue un momento muy extraño en mi vida, pero creo que me hizo más fuerte. Y hoy siento que estoy en el mejor momento de mi vida", dice Abigail. Tiene este mensaje para ayudar a otros a evitar el cáncer colorrectal.

"Su cuerpo sabe cuándo algo no está bien, y le dará señales, así que préstele atención. Cuídese, porque usted lo vale. Nunca habrá otra persona como usted".

Abigail Pardo con su esposo

"Su cuerpo sabe cuándo algo no está bien, y le dará señales, así que préstele atención"
- Abigail Pardo, *Sobreviviente*

A partir de los 45 años, la mayoría de los hombres y mujeres deben hacerse una colonoscopia cada 10 años para detectar el cáncer colorrectal.

Las alternativas a la colonoscopía son las siguientes:
- Colonoscopía virtual cada cinco años
- Exámenes de las heces cada año o cada tres años, dependiendo del examen.

Las personas de cualquier edad deben acudir al médico si presentan alguno de los siguientes síntomas:

- Sangrado por el recto 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 (retortijones) en la parte baja del estómago
- Necesidad de evacuar cuando no es necesario

Responda estas dos preguntas y regréselas al coordinador(es) de "En el Espíritu de la Salud"

1. A partir de los 45 años, la mayoría de los hombres y mujeres deben hacerse una colonoscopia cada 10 años para detectar el cáncer colorrectal. ☐ Verdadero ☐ Falso
2. Mantenerse activo/a puede reducir el riesgo de cáncer colorrectal ☐ Verdadero ☐ Falso

Nombre: _____

Dirección de correo electrónico: _____ Número: _____

▶ ARRANCAR AQUÍ

Consejos para reducir el riesgo de cáncer colorrectal

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

Mantener un peso saludable
El exceso de grasa corporal está relacionado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal.

Conozca su historial médico familiar.
Informe a su médico si alguien de su familia ha tenido cáncer. Conocer sus antecedentes familiares puede hacer la diferencia en la prevención de cáncer.

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

Comer una dieta a base de vegetales.
Dos terceras partes (2/3) de cada comida debería incluir verduras, granos integrales y fruta. El otro tercio (1/3) debe ser proteína animal magra o proteína de origen vegetal.

Limitar la carne roja.
Cuanta más carne roja coma, más aumentará su riesgo.

Evitar la carne procesada.
Esto incluye el tocino, los embutidos y las salchichas.

Limitar el consumo de alcohol.
Para la prevención del cáncer, es mejor no beber alcohol.

Si fuma o consume cualquier tipo de tabaco, **busque ayuda** para dejar de fumar de inmediato.

La fe sin obras está muerta - Jaime 2:14

Añadir alimentos ricos en fibra a su dieta puede ayudarle a reducir el riesgo de cáncer colorrectal y otros tipos de cáncer.

Estofado de lentejas y enchilada vegetariana

Estofado de lentejas y enchilada vegetariana: una comida reconfortante y sana. Pruebe esta receta saludable para añadir más fibra a su dieta.

▸ Abra su cámara o lector de códigos QR para escanear el código QR y ver la receta

Si tiene preguntas sobre En el Espíritu de la Salud, envíe un correo electrónico a **Community@MDAnderson.org** o **llame al 713-792-3363**