



# Chequéate.

## ¿50 años o más?

### Hazte una Colonoscopia para Prevenir el Cáncer de Colon.

### Factores de Riesgo para el Cáncer de Colon

#### Los factores de riesgo más altos:

- **Tener 50 años o más.** Aproximadamente 1 de cada 4 personas de 50 años o más tiene pólipos en el colon (que pueden convertirse en cáncer).
- **Un historial de familia con cáncer de colon.** Tu riesgo aumenta si tu padre, tu madre o tus hermanos tienen cáncer de colon, pólipos en el colon o también (posiblemente) otros tipos de cáncer.
- **Fumar.** Las probabilidades de morir de cáncer de colon son mucho mayores entre los fumadores que entre los no fumadores.

#### Otros factores de riesgo:

- **Falta de ejercicio.** Para reducir tu riesgo, realiza actividades físicas entre moderadas y vigorosas (como una caminata rápida) durante un mínimo de 30 minutos por lo menos 4 días cada semana.
- **Sobrepeso.** El exceso de peso también es un factor de riesgo para la diabetes, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, y otras enfermedades, incluso cáncer de colon y otros tipos de cáncer.
- **Dieta inadecuada.** Una dieta rica en grasa, azúcar y carne roja, y baja en granos, frutas y vegetales aumenta el riesgo de contraer el cáncer de colon y otros tipos de cáncer.
- **Descendencia africano-americana o asquenazí (de judíos de Europa central).** Entre todos los neoyorquinos, los africano-americanos son los que tienen menores probabilidades de hacerse chequeos del cáncer de colon y mayores probabilidades de morir de este tipo de cáncer.
- **Enfermedad inflamatoria intestinal** (colitis ulcerativa o enfermedad de Crohn).

Si dejas de fumar, haces ejercicios con regularidad, comes una dieta sana (que incluya 5 porciones de frutas o vegetales diarios), y mantienes un peso saludable, reducirás tu riesgo de contraer no sólo cáncer de colon sino también enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otros tipos de cáncer.

# Chequéate.

Habla con tu médico.  
O llama al **311** para más información.



Vocalistas de Ritmo y Blues,  
Nick Ashford y Valerie Simpson



Rafael Pi Román  
ganador de un Emmy,  
productor y presentador de TV



Gran Figura del Basketball,  
Willis Reed



Chita Rivera  
Aclamada actriz/cantante/bailarina

HPD1X25-02 - 1005



Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York  
Michael R. Bloomberg, Alcalde  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado  
[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)





El cáncer de colon mata a 1.500 neoyorquinos cada año.

***Pero la enfermedad puede prevenirse casi siempre o curarse si se detecta temprano.***

Generalmente no se presentan síntomas. La única manera de saber si tienes cáncer de colon es haciéndote un chequeo.

***La colonoscopia es la mejor manera de detectar el cáncer de colon — y la única manera de poder prevenirlo.***

## ¿Qué es una Colonoscopia?

La colonoscopia es un examen para detectar el cáncer de colon que también puede prevenirlo. Durante el examen el médico puede eliminar pólipos — pequeños tumores que pueden convertirse en cáncer si se dejan en el colon.

## ¿Por qué una Colonoscopia?

La colonoscopia no sólo detecta el cáncer sino también lo previene.

- La colonoscopia es el examen más eficaz que existe.
- Examina todo el colon.
- La colonoscopia es el único examen que también puede prevenir el cáncer — porque el médico puede eliminar pólipos antes de que se conviertan en cáncer.
- La colonoscopia es segura. El riesgo de complicaciones serias es de menos de 1 en 1.000.

Aunque se puede sentir alguna molestia, la colonoscopia generalmente no es dolorosa. Puede sedarse a los pacientes con medicamentos. Antes de la colonoscopia, tu médico te pedirá que tomes una preparación para evacuar el colon.

La mayoría de las personas necesitan una colonoscopia sólo una vez cada 10 años.

## ¿Quién Debe Hacerse una Colonoscopia?

- **Toda persona de 50 años o más.** Aproximadamente 1 de cada 4 personas de 50 años o más tiene pólipos (que pueden convertirse en cáncer).
- **Personas con un historial de cáncer de colon en la familia.**

La colonoscopia es recomendable para las personas menores de 50 años con un historial de esta enfermedad en la familia. Si tu padre, tu madre, tus hermanos o tus hermanas tuvieron cáncer de colon, habla con tu médico para saber cuándo y con qué frecuencia necesitas una colonoscopia.

Existen otros riesgos para el cáncer de colon (ver **Factores de Riesgo** en este folleto).

Tu médico también pudiera recomendarte una colonoscopia, debido a otros riesgos para el cáncer de colon u otros problemas de salud.



## Cualquier Prueba es Mejor que No Hacerse Ninguna

Existen varias pruebas para detectar el cáncer de colon. Aunque la colonoscopia es la más eficaz, y la única que previene el cáncer, ¡cualquier prueba es mejor que no hacerse ninguna! Todo resultado positivo de cualquier otra prueba debe seguirse siempre con una colonoscopia.

### **Otras pruebas para el cáncer de colon:**

#### **La prueba para detectar sangre en las heces (fecal occult blood test — FOBT) se hace en casa.**

Es una alternativa aceptable para las personas que no tienen alto riesgo de cáncer de colon. Se embadurna una tarjeta con un poco de deposición durante 3 días distintos, y se envía al médico o a un laboratorio. El laboratorio busca sangre escondida (oculta) en la deposición. La FOBT debe realizarse cada año.

**La sigmoidoscopia** es similar a la colonoscopia, con ciertas diferencias. El médico examina menos de la mitad del colon. Como la sigmoidoscopia no elimina pólipos, no puede prevenir el cáncer como lo hace la colonoscopia. La sigmoidoscopia debe realizarse cada 5 años.

**Una radiografía con enema de bario** usa una sustancia blanchuca (como tiza) en un enema, seguida por una serie de radiografías. Esta prueba debe realizarse cada 5 años.

Otras pruebas para detectar el cáncer de colon están bajo estudio, para determinar su efectividad. Una de ellas utiliza un examen tomográfico computarizado (C.T. scanner, en inglés) para tomar una radiografía del colon (una colonoscopia "virtual"). A medida que se desarrollen nuevas pruebas, tu médico te dirá si alguna de ellas puede ser conveniente para ti.

## Habla con Tu Médico

Habla con tu médico sobre una prueba para detectar el cáncer de colon. O llama al 311 para informarte.

Si tienes 50 años o más y tu médico no te ha recomendado una colonoscopia, *pregúntale por qué.*

La mayoría de los planes de seguros cubren los costos de la colonoscopia, incluso Medicaid y Medicare.

