

# Boletín de Salud:

## Hágase un chequeo de cáncer de colon



#4 de la Serie Boletines de Salud, sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

### Si tiene 50 años o más, o es de alto riesgo, hágase una colonoscopia para prevenir el cáncer de colon.

- El cáncer de colon mata a 1.500 neoyorquinos cada año. Pero la enfermedad puede prevenirse casi siempre o curarse si se detecta a tiempo.
- La colonoscopia es la mejor manera de detectar el cáncer de colon — y la *única* manera de poder prevenirlo.
- Aproximadamente una cuarta parte de personas de 50 años o más tiene pólipos que pueden convertirse en cáncer.
- Todas las personas de 50 años o más deben hacerse una colonoscopia.
- Las personas con un historial de familia con cáncer de colon deben hacerse una colonoscopia *antes* de llegar a los 50 años.



#### La colonoscopia es un examen para detectar el cáncer de colon que *también puede prevenirlo*

- La colonoscopia examina el colon entero valiéndose de un tubo flexible con una cámara en uno de sus extremos. El examen dura alrededor de 30 minutos.
- 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.
- La colonoscopia detecta más del 95% de cáncer de colon en sus primeras etapas.
- 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.
- Por lo general, necesita hacerse una colonoscopia sólo una vez cada 5 o 10 años.

#### Otras pruebas de cáncer de colon

Hay otras pruebas de cáncer de colon que no son tan efectivas como la colonoscopia, pero es mucho mejor hacerse estas pruebas que no hacerse ninguna. Si los resultados de cualquiera de estas pruebas es positivo, la colonoscopia es necesaria.

#### La prueba de sangre oculta en las heces (Fecal Occult Blood Test, o FOBT, en inglés)

- Es una alternativa aceptable para las personas que *no* tienen alto riesgo de cáncer de colon.
- Encuentra cantidades pequeñas de sangre que no son visibles (ocultas) en la defecación.
- Es una alternativa aceptable para las personas que no tienen alto riesgo de cáncer de colon.

#### Sigmoidoscopia

- Es similar a la colonoscopia, con ciertas diferencias.
- La sigmoidoscopia examina menos de la mitad del colon (no todo el colon, como la colonoscopia).
- No remueve pólipos, como la colonoscopia, y por lo tanto no puede *prevenir* el cáncer.
- Debe hacerse cada 5 años.

#### Radiografía con enema de bario

- Después de un enema con una sustancia blancuzca parecida a la tiza, se toma una serie de radiografías.
- Debe hacerse cada 5 años.

## Factores de riesgo para el cáncer de colon

### Los factores de riesgo más altos:

- *Tener 50 años o más.* Más de un 90% de los casos de cáncer de colon ocurren a partir de los 50.
- *Un historial de familia con cáncer de colon.* La mayoría de las personas con cáncer de colon *no* tienen un historial de esta enfermedad en su familia. No obstante, el riesgo aumenta si un padre o hermano tiene pólipos en el colon, cáncer de colon, o (posiblemente) otros tipos de cáncer. Las personas con un historial de este tipo de cáncer en su familia deben hacerse la prueba *antes* de los 50 años. Convérselo con su médico.

### Otros factores de riesgo:

- *Fumar.* Las probabilidades de morir de cáncer de colon son mucho mayores entre los fumadores que entre los no fumadores. Dejar de fumar reduce el riesgo.
- Vida sedentaria, sobrepeso y una dieta alta en grasa y baja en fibra.
- Descendencia africano-americana o asquenazí (de judíos de Europa central).
- Colitis ulcerativa o enfermedad de Crohn.

## Dónde hacerse una colonoscopia

- Pídale a su médico que le prescriba una colonoscopia o cualquier otra prueba para detectar el cáncer. *No olvide preguntar sobre la colonoscopia.*
- Si el médico no recomienda una colonoscopia, las personas que ya cumplieron 50 años *deben preguntarle por qué.*
- La mayoría de los seguros médicos cubre la colonoscopia, incluso Medicare y Medicaid.

## Cómo reducir su riesgo de contraer cáncer de colon

Además de reducir el riesgo de cáncer de colon, las siguientes medidas también reducen el riesgo de contraer enfermedades del corazón, diabetes, derrames y algunos otros tipos de cáncer:

- *No fume:* Para obtener ayuda gratis para dejar de fumar, llame a la Línea para Dejar de Fumar al número 311.
- *Haga ejercicios con regularidad:* Dedique por lo menos 30 minutos a actividades físicas entre moderadas y enérgicas (como una caminata rápida) por lo menos 4 días por semana.
- *Mantenga un peso saludable y coma más frutas y vegetales.*

Lo siguiente *puede* reducir el riesgo de contraer cáncer de colon:

- Tome una multivitamina diaria con folato.
- Vigile la cantidad de alcohol que consume. Las cantidades moderadas (una bebida diaria) pueden beneficiar la salud, pero el exceso de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de colon y otras enfermedades.
- Pregúntele a su médico sobre los riesgos y beneficios de tomar una tableta diaria de aspirina de 81 mgs (“dosis baja para adultos”). La aspirina puede prevenir el crecimiento de pólipos del colon y disminuir el riesgo de cáncer de colon y ataque cardíaco. (Pero la aspirina puede elevar el riesgo de un derrame y hemorragia interna).

## Más información

### en español

- Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades:  
<http://www.cdc.gov/spanish/cancer/fs/colorect-s.htm>  
[http://www.cdc.gov/cancer/screenforlife/preview\\_spanish.htm](http://www.cdc.gov/cancer/screenforlife/preview_spanish.htm)
- Instituto Nacional del Cáncer:  
<http://www.cancer.gov/espanol/hojasinformativas>

### en inglés

- Clínica Mayo: [www.mayoclinic.com/takecharge/healthdecisionguides/ccs/index.cfm](http://www.mayoclinic.com/takecharge/healthdecisionguides/ccs/index.cfm)

**311 para servicios de la ciudad de NY que no son de emergencia • Interpretación telefónica en 170 idiomas**

## Boletín de Salud:

### Hágase un chequeo de cáncer de colon

## Noticias de Salud y Salud Mental

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York  
125 Worth Street, Room 342, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

### Secretaría de Comunicaciones

Sandra Mullin, Comisionado Asociado  
Drew Blakeman, Cortnie Lowe, M.F.A.  
Kenneth Lo

*Boletín preparado con la colaboración de:*

División de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades  
Secretaría de Prevención de Enfermedades Crónicas

Todos los Boletines de Salud están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health).  
Para más copias de este Boletín de Salud, llame al 311.

Para recibir ésta y otras publicaciones del DOHMH por correo electrónico, visite <http://www.nyc.gov/health/email>. Para suscribirse para recibirlas por correo, envíe un correo electrónico con su nombre y dirección postal a [healthcml@health.nyc.gov](mailto:healthcml@health.nyc.gov).

Primera impresión: FEBRERO/MARZO 2003

Revisión/reimpresión: 06/03, 03/04, 09/04