

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#60 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## ¡Hágase un chequeo!

¿Tiene 50 años de edad o más?

Hágase una colonoscopia para prevenir el cáncer de colon



## Exámenes de colonoscopia para detectar y también prevenir el cáncer de colon

- Una colonoscopia detecta más del 95% de los casos de cáncer temprana de colon.
- La colonoscopia es el único examen que además puede *prevenir* el cáncer.
  - Esto se debe a que el médico puede extirpar pólipos, que son pequeños crecimientos que podrían convertirse en cáncer si no se los trata.
  - Otros exámenes de detección de este tipo de cáncer no examinan el colon tan minuciosamente ni extirpan pólipos.
- Mediante una colonoscopia se examina la totalidad del colon.
  - Para realizarla, se utiliza un tubo flexible que posee una cámara en el extremo.
  - Por lo general, tiene una duración de 30 minutos.
- La colonoscopia es segura y generalmente indolora.
  - Es posible que el paciente sienta una leve molestia, pero usualmente se le da un sedante para ayudarlo a relajarse.
  - El riesgo de complicaciones es muy bajo.
- Si los resultados de la colonoscopia son normales, por lo general es necesario realizarla una vez cada 10 años. Otros exámenes de detección deben realizarse con mayor frecuencia.

## Factores de riesgo del cáncer de colon

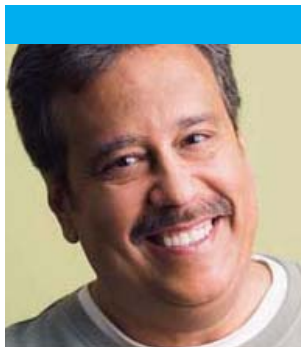
**El cáncer de colon es uno de los tipos de cáncer que más se pueden prevenir, pero es también el que menos se previene.**

### Factores de riesgo mayores

- **Tener 50 años de edad o más.** Más del 90% de las personas que padecen cáncer de colon pertenecen a este grupo.
- **Antecedentes personales o familiares de cáncer de colon.**
  - El riesgo aumenta en caso de haber tenido pólipos en el colon, cáncer de colon o algún otro tipo de cáncer, o bien si los padres o hermanos lo han tenido.
  - Es posible que las personas con antecedentes personales o familiares deban hacerse los exámenes *antes* de los 50 años de edad. Consulte a su médico.

### Otros factores de riesgo

- **Fumar.** Dejar de fumar reduce el riesgo.
- **Sobrepeso u obesidad.**
- **Origen étnico.** Tener ascendencia afroamericana o judía ashkenazi (Europa Oriental).
- **Sufrir otras enfermedades del colon.** La colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de colon.



## Otros exámenes para detectar el cáncer de colon

Existen otros exámenes de detección del cáncer de colon. Hacerse uno cualquiera de ellos es mejor que no hacerse ninguno.

En caso de tener un resultado positivo de estos exámenes, se debe hacer una colonoscopia.

### Exámenes que comprueban la presencia de sangre oculta

Examen de sangre oculta en heces (*Fecal Occult Blood Test, FOBT*) y examen inmunoquímico fecal (*Fecal Immunochemical Test, FIT*)

- Ambos exámenes detectan la presencia de sangre oculta en la materia fecal.
- Existe más de una clase de FOBT. Pídale a su médico que le haga un análisis de “alta sensibilidad”.
- Tanto el FOBT como el FIT incluyen instrucciones sobre cómo tomar muestras de materia fecal en el hogar y llevarlas para que las analicen.
- Estos exámenes se deben realizar todos los años.

### Otros exámenes

#### Sigmoidoscopia

- Es similar a la colonoscopia pero, al examinar menos de la mitad del colon (no *todo* como sucede en la colonoscopia) puede fallar en la detección del cáncer.
- Es necesaria una preparación para limpiar el colon.
- Se debe realizar cada 5 años.

#### Radiografía con enema de bario

- Se inyecta un líquido calcáreo en el intestino. Luego se toman varias radiografías.
- Se la debe realizar cada 5 años.

#### Colonoscopia virtual

- Utiliza rayos X y computadoras para producir imágenes del colon.
- Requiere la misma preparación que la colonoscopia para limpiar el colon.
- No se requiere administrar sedantes.
- Puede no hallar todas las anormalidades.
- Es posible que su seguro no la cubra.

## Cómo disminuir el riesgo

- **No fume.** Para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, llame al 311.
- **Manténgase en un peso saludable.**
- **Haga ejercicios regularmente.**  
Realice actividades físicas moderadas (como una caminata a paso rápido) al menos durante 30 minutos 5 días a la semana como mínimo.
- **Aliméntese saludablemente.**

## ¡Hágase un chequeo!

- Pregúntele a su médico de cabecera sobre la colonoscopia.
- Si no se la recomienda, las personas de 50 años de edad o más deben *preguntar por qué*.
- La mayoría de los planes de seguro cubren la colonoscopia, incluso Medicare y Medicaid.
- Si no tiene seguro o un médico de cabecera, llame al 311 y pregunte sobre la **colonoscopia**.



# Cuenta regresiva hacia la colonoscopia

## Cómo prepararse y qué esperar

<b>7 días antes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probablemente su médico le pida que no tome aspirinas, otros analgésicos (como el ibuprofeno) ni medicamentos con hierro.</li> <li>• También podrá decirle que deje de tomar ciertos medicamentos recetados.</li> </ul>
<b>6, 5, 4, 3, 2 días antes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede seguir una dieta normal.</li> </ul>
<b>1 día antes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consuma únicamente líquidos claros (agua, jugo de manzana, café o té sin leche o crema, caldo claro).</li> <li>• Su médico le pedirá que tome medicamentos para limpiar el colon.</li> <li>• Esto puede resultar incómodo, pero es necesario para que la cámara pueda mostrar cualquier lesión cancerosa o pólipo.</li> </ul>
<b>Horas más tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mayoría de las personas se sienten mejor luego de que el efecto de los sedantes desaparece.</li> <li>• Un adulto debe acompañarlo para volver a casa.</li> <li>• Muchas personas planean relajarse el resto del día.</li> <li>• La mayoría puede comenzar a consumir alimentos normalmente de manera inmediata.</li> </ul>
<b>1 día después</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debería sentirse mejor y poder retomar sus actividades normales en un día.</li> </ul>

### Más información y ayuda

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (NYC Department of Health and Mental Hygiene): visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) o llame al 311 y pregunte sobre la colonoscopia
- Boletines de Salud: visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) o llame al 311:
  - #46: ¿Todavía fumando? Los cigarrillos están acabando con su vida
  - #48: ¿Cuánto es demasiado? (Alcohol)
  - #51: Cómo perder peso y no volver a subir
  - #56: La vacuna contra el VPH puede prevenir el cáncer cervical
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): [www.cdc.gov/cancer/colorectal/sfl/](http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/sfl/)
- Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute): [www.cancer.gov/cancertopics/types/colon-and-rectal](http://www.cancer.gov/cancertopics/types/colon-and-rectal)
- Clínica Mayo (Mayo Clinic): [www.mayoclinic.com/health/colon-cancer/CO99999](http://www.mayoclinic.com/health/colon-cancer/CO99999)
- Institutos Nacionales de Salud: <http://health.nih.gov/result.asp/155>

**LLAME AL**  
**311**

**Para obtener copias de cualquier boletín de salud**

Todos los boletines de salud también están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

VOLUMEN 7, NÚMERO 5

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#60 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

125 Worth Street, Room 1047, CN 33  
New York, N.Y. 10013

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

### Oficina de Comunicaciones

Geoffrey Cowley, Comisionado Adjunto  
Cortnie Lowe, M.F.A., Editora Ejecutiva  
Drew Blakeman, Escritor Principal  
Cheryl de Jong-Lambert, Escritora Principal  
Diane Randolph, M.A.  
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.  
Robin Ghertner

### *Preparado en cooperación con:*

División de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades  
(Division of Health Promotion and Disease Prevention)  
Oficina de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas  
(Bureau of Chronic Disease Prevention and Control)  
Programa de Prevención y Control de Cáncer  
(Cancer Prevention and Control Program)



## ¡Hágase un chequeo!

**¿Tiene 50 años de edad o más?**

**Hágase una colonoscopia**

LLAMEAL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.