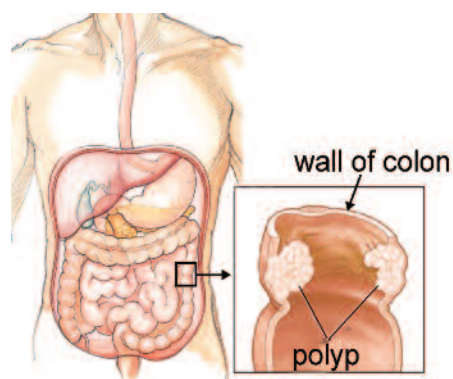




¿Por qué debo hacerme una prueba de detección del cáncer colorrectal?

El cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte por cáncer en los Estados Unidos. También es uno de los tipos de cáncer más prevenibles. Hable con su médico sobre las opciones de detección de este tipo de cáncer. Juntos pueden decidir cuál es el mejor plan de prevención.

¿Qué es el cáncer colorrectal?



© 2009 Healthwise, Incorporated. Reimpreso por Kaiser Permanente con autorización.

El cáncer colorrectal se inicia en el intestino grueso (colon) y el recto. Este tipo de cáncer generalmente se desarrolla lentamente, a veces en el transcurso de muchos años. La mayoría de los casos de cáncer colorrectal comienzan con pequeñas agrupaciones de células llamadas pólipos. Los pólipos crecen muy lentamente, y la mayoría no son cancerosos (sino benignos). Sin embargo, algunos pólipos pueden convertirse en cancerosos con el paso del tiempo.

¿Por qué debo hacerme una prueba de detección del cáncer colorrectal?

Como los pólipos pueden ser muy pequeños, la mayoría de las personas no sabe si los tiene o no. Si se hace una

prueba de detección del cáncer colorrectal regularmente, su médico puede encontrar y extirpar los pólipos antes de que se vuelvan cancerosos. Incluso si su médico encuentra pólipos que son cancerosos, también puede extirparlos, y su probabilidad de curarse es buena.

¿Quiénes deben hacerse pruebas de detección del cáncer colorrectal y cuándo?

Si usted es un adulto saludable, de entre 50 y 75 años, debe hacerse pruebas regulares de detección del cáncer colorrectal. Hay muchas opciones de pruebas de detección para usted. Su médico puede ayudarle a elegir entre las distintas opciones y decidir con qué frecuencia debe hacérselas.

¿Cuáles son las pruebas de detección del cáncer colorrectal?

Hay muchas pruebas distintas que pueden ser útiles para detectar el cáncer colorrectal. Las tres más comunes y eficaces son una prueba de heces (a veces llamada prueba de sangre oculta en materia fecal [FOBT] o prueba inmun-quinica fecal [FIT]), una sigmoidoscopia flexible y una colonoscopia. La prueba de heces es la prueba más cómoda y sencilla, y con frecuencia se usa como una prueba de detección de primer nivel para los pacientes con menor riesgo de cáncer colorrectal. Usted y su médico pueden decidir cuál es la mejor prueba para usted.

La prueba de heces

Una prueba de heces es una prueba muy rápida y sin efectos secundarios. La prueba se hace con una muestra de sus

heces (excremento) que usted mismo recoge. En general esta prueba se hace con un paquete que usted recibe por correo.

¿Cómo es la prueba?

No necesita ninguna preparación para esta prueba ni hacer ningún cambio especial en su dieta. Le proporcionaremos todo lo que necesita para tomar la muestra en su casa. Después de defecar, debe colocar una pequeña muestra de su excremento en un tubo. Después, debe enviar el tubo por correo a un laboratorio de Kaiser Permanente. Si el personal del laboratorio encuentra sangre en las heces, su médico le recomendará una prueba de seguimiento llamada colonoscopia. La prueba de heces que Kaiser Permanente usa ahora es mucho más sencilla y precisa. También es rápida y cómoda, y al tomar la muestra y enviar el paquete por correo, usted está dando un paso importante hacia una buena salud.

Sigmoidoscopia flexible

Una sigmoidoscopia flexible es una prueba que se hace en el consultorio médico. Un médico o enfermera capacitados usan un tubo delgado y flexible para observar el recto y la parte baja del colon. Si su médico encuentra algún pólipo, le recomendará una colonoscopia para observar todo el colon y extirpar los pólipos.

¿Cómo es la prueba?

Este procedimiento de rutina se hace en un consultorio médico mientras usted está despierto. Deberá hacerse varios enemas o tomar un laxante oral dos horas antes del examen para limpiar la parte baja del colon y el recto.

Mientras usted se recuesta de lado, un médico o enfermera capacitados introducirán cuidadosamente en su recto un tubo flexible y delgado, y lo moverán lentamente a través de la parte baja del colon. Muchas personas describen que sienten una sensación similar a cuando necesitan ir al baño.

La mayoría de las personas sienten cólicos o hinchazón durante los 5 a 10 minutos que dura la prueba. Una vez que el examen termina, estas sensaciones generalmente desaparecen rápidamente.

Después del examen, usted debería poder regresar a sus actividades habituales. Tal vez quiera tomarse un tiempo para descansar después de la prueba, en caso de que sienta hinchazón o tenga gases.

Colonoscopia

Una colonoscopia es similar a una sigmoidoscopia flexible, pero evalúa todo el colon. Si su médico encuentra pólipos, le recomendará extirparlos durante la colonoscopia.

¿Cómo es la prueba?

Una colonoscopia es un procedimiento ambulatorio que se hace en el hospital o en una clínica ambulatoria. Será sedado totalmente para que se sienta cómodo y relajado durante el procedimiento. Deberá comenzar a prepararse uno o dos días antes de la colonoscopia bebiendo un líquido que contiene un laxante fuerte para limpiar el colon. Muchas personas se quedan en su casa el día anterior al procedimiento porque el laxante hace que las evacuaciones sean blandas y frecuentes.

Después de la colonoscopia, puede sentir hinchazón y molestias. Deberá tener quién lo lleve a su casa después del procedimiento.

Esta prueba tiene más riesgos, por ejemplo sangrado, problemas debido a la sedación y daños en la pared del colon. Por sus riesgos, sólo se recomiendan las

colonoscopias a los pacientes con un mayor riesgo de cáncer de colon, o como una evaluación de seguimiento si una persona obtiene un resultado anormal en una prueba de heces.

¿Puedo tener un riesgo alto de cáncer colorrectal?

Los hombres y las mujeres tienen el mismo riesgo de desarrollar cáncer colorrectal, pero las personas con antecedentes personales o familiares de cáncer colorrectal tienen un mayor riesgo que los demás. Si usted tiene un alto riesgo de cáncer colorrectal, debe hacerse pruebas de detección especiales. Asegúrese de hablar con su médico sobre cuándo y con qué frecuencia hacerse una prueba si:

- Usted tuvo cáncer colorrectal.
O bien
- Su hermano, hermana, padre, madre, hijo o hija tuvieron cáncer colorrectal antes de los 55 años de edad.
O bien
- Dos o más de sus hermanos, hermanas, padre, madre, hijos o hijas tuvieron cáncer colorrectal a cualquier edad.

También debe hablar con su profesional de la salud si tiene sangrado, diarrea, estreñimiento o dolor de estómago de forma persistente.

¿Cómo programo una cita para una prueba de detección del cáncer colorrectal?

Si no siente dolor ni observa sangrado por el recto, y no tiene antecedentes personales ni familiares de cáncer colorrectal, debe hacerse su primera prueba a los 50 años de edad.

Su médico puede entregarle un paquete de prueba de heces durante una cita médica o enviárselo por correo. Cuando haya obtenido la muestra para la prueba en su casa, puede devolverla por correo al laboratorio sin costo para usted.

Para hacer una sigmoidoscopia flexible o colonoscopia, es posible que necesite una referencia de su médico. Si siente dolor o tiene sangrado por el recto, informe a su médico o profesional de la salud para programar una cita de acuerdo con sus necesidades.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de cáncer colorrectal?

Además de consultar a su médico o profesional de la salud cuál es la prueba de detección del cáncer colorrectal adecuada para usted, trate de:

- Elegir alimentos bajos en grasas y con un alto contenido de fibras solubles. Esto puede ayudar a reducir su riesgo de cáncer colorrectal al eliminar regularmente los desechos de sus intestinos. Para consumir mucha fibra, coma cinco porciones de frutas y verduras todos los días. También puede obtener fibra de los cereales de salvado, los panes de grano entero y de trigo integral, los frijoles cocidos, los chícharos y las palomitas de maíz.
- Deje de fumar. Si fuma, podemos ayudarle a dejarlo. Para conocer los recursos disponibles, consulte a su médico o llame a su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente.
- Haga por lo menos 30 minutos de alguna actividad física (como caminar o trabajar en el jardín) la mayoría de los días de la semana. La actividad física también puede ayudarle a mejorar su salud general.

Other resources

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.
- Visite la página de Internet de American Cancer Society (Sociedad Americana de Cáncer) en cancer.org/espanol.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.

© 2008, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education.

011061-079 (Revised 7-09) Why Should I Be Tested for Colorectal Cancer?