



Ficha técnica sobre prevención de cáncer de colon y recto

Manifestaciones Clínicas

- Dolor abdominal
- Náuseas o vómito
- Diarrea
- Estreñimiento
- Pujo
- Moco en las heces
- Heces delgadas malolientes



Señales de alerta

- Heces con sangre (hematoquesia)
- Pérdida de peso
- Anemia
- Obstrucción para la defecación

Prevención

- Realice ejercicio 3 a 4 veces por semana: caminar, correr, nadar entre otros (al menos 30 minutos)
- Consuma 8 vasos de agua diarios (equivalente a 1 litro)
- Consuma frutas, verduras y otros alimentos saludables
- Evite o disminuya el consumo de bebidas alcohólicas
- Evite el tabaco
- Disminuya los condimentos y picantes excesivos en los alimentos



Recomendaciones

- Mantener peso adecuado para estatura
- Acudir a consulta médica de presentar síntomas de alarma.
- Colonoscopia electiva diagnóstica si hay factores de riesgo presentes y o síntomas asociados a cáncer de colon, según la evaluación médica.

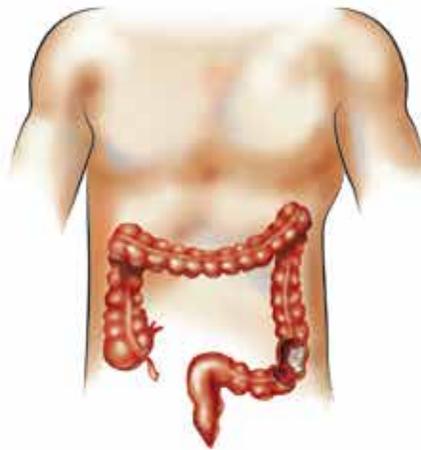
Ficha técnica sobre prevención de cáncer de colon y recto

Objetivo específico: Reducir la incidencia y morbi-mortalidad por cáncer de colon y recto.

Concepto

Neoplasia maligna que afecta colon, en cualquier parte de su anatomía y recto.

La principal estirpe histopatológica es el adenocarcinoma. El riesgo de desarrollar este tipo de cáncer aumenta desde los 50 años.



Origen

- Multifactorial.
- Se ha determinado la importancia en la génesis del cáncer tipo adenocarcinoma, la infección por *Helicobacter pylori*.



Factores de Riesgo

- Antecedentes de pólipos adenomatosos
- Antecedentes de colitis ulcerativa
- Etilismo
- Tabaquismo
- Obesidad
- Vida sedentaria
- Alta ingesta de carnes rojas y baja en carne de pescado
- Antecedentes familiares de cáncer de colon
- Diabetes mellitus

