

Cáncer colorrectal: ¿Está usted en riesgo?

El riesgo de cáncer aumenta en todas las personas a medida que envejecen. Dependiendo del tratamiento específico que ha recibido contra el cáncer infantil, usted puede tener un mayor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal (cáncer de colon o recto). Es importante entender ese riesgo para que usted tome medidas para proteger su salud.

¿Qué es el cáncer colorrectal?

El cáncer colorrectal es un tipo de cáncer que ocurre en el colon (intestino grueso) o recto (las últimas pulgadas del intestino grueso). El cáncer colorrectal es la segunda causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos. Muchas de estas muertes ocurren porque el cáncer se encuentra demasiado tarde para ser curado. Si el cáncer colorrectal se encuentra lo suficientemente temprano, por lo general se puede curar.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Varios estudios han demostrado que las personas que fueron tratadas con radiación en el abdomen, la pelvis o la columna vertebral o radiación corporal total durante la infancia, la adolescencia o la edad adulta joven tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal. Por esa razón es importante que usted obtenga sus registros de radioterapia para que sepa que tipo de radiación que recibió.

Otros factores de riesgo conocidos en el desarrollo de cáncer colorrectal incluyen:

- Haber tenido cáncer colorrectal o pólipos intestinales previamente
- Tener un pariente cercano (hermano, hermana, padre o hijo) que ha tenido cáncer colorrectal antes de los 50 años
- Tener colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn
- Tener un síndrome de cáncer de colon hereditario (como la poliposis adenomatosa familiar)

¿Cuáles son los signos de cáncer colorrectal?

La mayoría de los cánceres colorrectales comienzan como un pólipo. Un pólipo comienza como un pequeño, crecimiento inofensivo en la pared del colon o del recto. Sin embargo, a medida que el pólipo se hace más grande, se puede convertir en un cáncer que crece y se extiende. Durante la etapa temprana del cáncer colorrectal, los signos externos o síntomas de alerta para usted o su médico de que el cáncer está presente son raros. Es por esto que la detección temprana es tan importante. Una vez que el cáncer avanza más, los siguientes signos pueden ser evidentes. Si usted tiene alguno de estos síntomas, debe consultar a su médico de inmediato:

- Sangrado del recto
- Sangre en las heces o en el inodoro después de tener una evacuación intestinal
- Un cambio en la forma de las heces
- Calambres dolorosos en el estómago inferior

- Una sensación de malestar o urgencia de tener una evacuación intestinal cuando no hay necesidad
- Un cambio en la frecuencia normal de las evacuaciones intestinales

Otras condiciones médicas pueden causar los mismos síntomas. Usted debe ser evaluado por su profesional de la salud para averiguar la razón de sus síntomas.

¿Cuándo es probable que ocurra el cáncer colorrectal?

En la población general, el cáncer colorrectal es más probable que ocurra entre los 45 y 65 años de edad. En los sobrevivientes de cáncer que fueron tratados con radiación abdominal, pélvica, espinal, o radiación corporal total (TBI), el cáncer colorrectal puede ocurrir antes. El riesgo comienza a aumentar alrededor de 10 años después de la radioterapia.

¿Qué puedo hacer para proteger mi salud?

La mayoría de las personas que recibieron radioterapia en el abdomen, la pelvis, la columna vertebral, o radiación corporal total (TBI) **no** desarrollarán cáncer colorrectal. Sin embargo, si recibió este tipo de radiación, es importante entender que el riesgo **es** mayor para usted que para otras personas de su edad que nunca recibieron radiación. Por lo tanto, la mejor manera de proteger su salud es tomar medidas para monitorear cuidadosamente su colon. De esta manera, si se desarrolla un cáncer, puede ser detectado en sus primeras etapas, cuando el tratamiento es más eficaz.

¿Qué monitoreo se recomienda?

Si usted fue tratado con radioterapia en el abdomen, la pelvis, la columna vertebral, o radiación corporal total (TBI) durante la infancia, adolescencia o la edad adulta joven, debe ser examinado para el cáncer colorrectal empezando 5 años después de su radiación o cuando llegue a 30 años (lo último que ocurra). Debe hablar con su médico sobre cual opción será mejor para Ud. Estas opciones incluye pruebas basadas en heces cada 3 años o colonoscopia cada 5 años.

¿Qué es una prueba basada en heces?

Si elige hacer una prueba basada en heces, necesitará proveer una muestra de heces, que será enviado a un laboratorio para comprobar si hay signos del cáncer colorrectal.

¿Qué es una colonoscopia?

La colonoscopia es un procedimiento en el que un tubo delgado y flexible conectado a una cámara de vídeo se inserta en el recto y lentamente se guía hacia el colon. El médico puede observar todo el colon en un monitor, y puede eliminar cualquier pólipo o crecimiento a través del tubo durante el examen. Una colonoscopia requiere una "limpieza del colon" el día o la noche antes del procedimiento para vaciar los intestinos. Su médico le dará instrucciones sobre cómo hacerlo. La colonoscopia puede ser incómoda, pero por lo general no es dolorosa. Antes de someterse a esta prueba, se le dará un medicamento para que se sienta relajado y con sueño.

¿Hay algo más que pueda hacer para minimizar el riesgo?

Los siguientes cambios de estilo de vida podrán reducir el riesgo de cáncer colorrectal y le ayudarán a mantenerse lo más saludable posible:

- Coma una variedad de alimentos saludables, con énfasis en granos, frutas y verduras.
 - Coma cinco o más porciones de varias verduras y frutas todos los días.
 - Preferiblemente elija granos enteros en lugar de granos y azúcares procesados (refinados).
 - Limita el consumo de carnes rojas, especialmente las carnes procesadas (como salchichas o bologna) y aquellas altas en grasa.
 - Elija alimentos que le ayudarán mantener un peso saludable.
- Adopte un estilo de vida físicamente activo.
 - Participe en actividad física que es al menos moderada (como caminar a paso ligero) durante 30 minutos o más, por cinco días o más a la semana.
 - Participar por 45 minutos o más en una actividad moderada o vigorosa (actividades como correr, en las que uno no es capaz de mantener una conversación sin necesidad de recuperar el aliento) por cinco días o más por semana puede reducir aún más su riesgo de cáncer colorrectal.

Escrito por Kevin C. Oeffinger, MD, Duke University Medical Center, Durham, NC.

Revisado por Amelia DeRosa, RN, BSN, CPON; Kayla L. Foster, MD, MPH; y Christine Yun, MSN, PNP, CPON.

Traducido por Claudia Cornejo, BA y Sonia Dupré, PhD, Baylor College of Medicine, Houston, TX.

Traducción revisada por Ricardo J. Flores, MD y Monica Gramatges, MD, Baylor College of Medicine, Houston, TX.

Baylor College of Medicine desea reconocer el apoyo de traduciendo los “Health Links” al Español que fue provisto por una subvención generosa del Cancer Prevention Research Institute of Texas (CPRIT) Numero de Subvención PP130070.

Podrá encontrar información médica adicional para los sobrevivientes al cáncer infantil en www.survivorshipguidelines.org

Nota: En esta serie denominada *Health Links* (*enlaces de salud*), el término “cáncer infantil” se utiliza para designar cánceres pediátricos que pueden manifestarse durante la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana. Health Links está diseñado para proporcionar información médica de los sobrevivientes de cáncer pediátrico, independientemente de si el cáncer se produjo durante la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana.

Exención de responsabilidad y aviso de derechos de propiedad

Introducción a las directrices de efectos tardíos y Health Links: Las pautas de seguimiento a largo plazo para sobrevivientes de cáncer en la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana, así como los Health Links que las acompañan, fueron desarrollados por Children's Oncology Group (Grupo de Oncología Infantil) como un esfuerzo colaborativo de Late Effects Committee (Comité de Efectos Tardíos) y Nursing Discipline (Disciplina de Enfermería), y las mantiene y actualiza Children's Oncology Group's Long-Term Follow-Up Guidelines Core Committee (Comité de Pautas Básicas de Seguimiento a Largo Plazo y sus grupos de trabajo asociados).

Para pacientes con cáncer (si son niños, sus padres o tutores legales): Consulte a un médico u otro proveedor de la salud calificado si tiene preguntas sobre una afección médica y no se base en el Contenido Informativo. Children's Oncology Group es una organización de investigación y no proporciona atención ni tratamiento médico individualizado.

Para médicos y otros proveedores de atención médica: El Contenido Informativo no está destinado a sustituir su juicio clínico independiente, asesoramiento médico ni a excluir otros criterios legítimos para la selección, el asesoramiento médico o la intervención para complicaciones específicas del tratamiento contra el cáncer infantil. El Contenido Informativo tampoco pretende excluir otros procedimientos de seguimiento alternativos razonables. El Contenido Informativo se proporciona como cortesía, pero no como única fuente de orientación para la evaluación de los sobrevivientes al cáncer infantil. Children's Oncology Group reconoce que las decisiones específicas de atención al paciente le corresponden al paciente, a la familia y al proveedor de atención médica.

El Contenido Informativo, Children's Oncology Group o una parte afiliada o un miembro de Children's Oncology Group no avalan ninguna prueba, producto o procedimiento específicos.

Ausencia de alegaciones de exactitud o integridad: Aunque Children's Oncology Group ha hecho todo lo posible por garantizar que el Contenido Informativo sea preciso y completo a partir de la fecha de publicación, no se ofrece ninguna garantía o declaración, expresa o implícita, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, relevancia u oportunidad de dicho Contenido Informativo.

Ausencia de responsabilidad por parte de Children's Oncology Group y las partes relacionadas/acuerdo de indemnización e indemnidad para Children's Oncology Group y las partes relacionadas: Ni Children's Oncology Group ni ninguna parte afiliada o miembro de este asume ninguna responsabilidad por daños derivados del uso, la revisión o el acceso al Contenido Informativo. Usted acepta los siguientes términos de indemnización: (i) las “Partes Indemnizadas” incluyen a los autores y colaboradores del

Health Link

CHILDREN'S
ONCOLOGY
GROUP

Viviendo saludable después del tratamiento para el cáncer infantil,
cáncer en adolescentes o en adultos jóvenes

Contenido Informativo, todos los funcionarios, directores, representantes, empleados, agentes y miembros de *Children's Oncology Group* y las organizaciones afiliadas; (ii) al utilizar, revisar o acceder al Contenido Informativo, usted acepta, a su cargo, indemnizar, defender y mantener indemne a las Partes Indemnizadas de cualquier pérdida, responsabilidad o daño (incluidos los gastos y honorarios de los abogados) derivados de cualquier reclamo, acción legal, litigio, procedimiento o demanda relacionados con o derivados del uso, la revisión o el acceso al Contenido Informativo.

Derechos de propiedad: El Contenido Informativo está sujeto a protección en virtud de la ley de derechos de autor y otras leyes de propiedad intelectual en los Estados Unidos y en todo el mundo. *Children's Oncology Group* conserva derechos de autor exclusivos y otros derechos personales y reales sobre el Contenido Informativo y reclama todos los derechos de propiedad intelectual disponibles en virtud de la ley. Por la presente, usted acepta ayudar a *Children's Oncology Group* a asegurar todos los derechos de autor y derechos de propiedad intelectual en beneficio de *Children's Oncology Group* mediante la adopción de medidas adicionales en un momento posterior, lo que podría incluir la firma de consentimientos y documentos legales y limitar la difusión o reproducción del Contenido Informativo.