



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR

Subdirección de Salud

CF. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Coordinación Grupo
Salud Pública

OPS. CARLOS HERNÁN
PÉREZ GÓMEZ

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

DÍA CONTRA EL
**CÁNCER
DE COLON**
31 MARZO



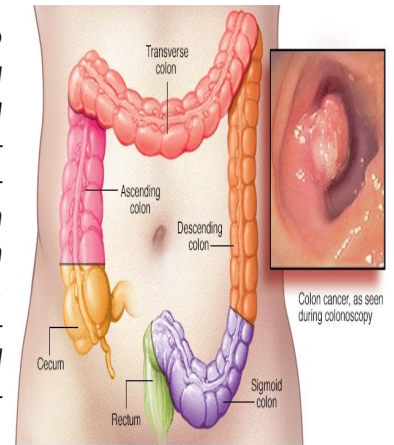
SUBDIRECCIÓN
SALUD

BOLETÍN No. 019
Marzo 31 de
2019

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE COLON Y RECTO

¿QUÉ ES CÁNCER DE COLON Y RECTO?

El cáncer de colon es el cáncer del intestino grueso (colon), que es la parte final del tubo digestivo. La mayoría de los casos del cáncer de colon comienza como un conjunto de células pequeñas y no cancerígenas (benigno) denominadas «pólipos adenomatosos». El cáncer de colon y el cáncer de recto tienen muchas características en común y a menudo son simplemente referidos como “cáncer colorrectal”, que consiste en el crecimiento descontrolado de células anormales en el aparato digestivo, el cual es el encargado de procesar los nutrientes de los alimentos y eliminar el material de desecho.



Según la Liga Colombiana Contra el Cáncer, esta enfermedad es el cuarto cáncer más frecuente en Colombia, siendo también la cuarta causa de mortalidad por cáncer en nuestro país, donde se calcula que cada año aparecen aproximadamente 5.663 casos nuevos. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, actualmente unas 32 millones de personas sufren hoy de Cáncer de Colon, siendo esta patología la segunda causa de muerte en América Latina y se estima que 2,8 millones de personas son diagnosticadas cada año con esta enfermedad, donde se presentan en mujeres 3.031 casos nuevos al año y en hombres un total de 2.632. Sin embargo, se debe tener en cuenta que el **95% del Cáncer de Colon tratado a tiempo se cura**, pero lo más importante es que se puede prevenir.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE COLON

- Un cambio en los hábitos intestinales, como diarrea, estreñimiento o reducción del diámetro de las heces fecales (excremento) por varios días.
- Sangrado rectal o sangre en las heces.
- Malestar abdominal persistente, como cólicos, calambres, gases o dolor.
- Sensación de tener que defecar que no desaparece después de hacerlo.
- Debilidad o fatiga y adelgazamiento sin causa aparente.

Recuerde que es posible tener cáncer de colon y no tener ningún síntoma. Por

“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”

¿CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE COLON?

Se recomienda para hombres y mujeres, a partir de los 50 años realizar anualmente la prueba para el análisis de sangre oculta en materia fecal. Las personas con factores de riesgo como antecedentes familiares o enfermedades inflamatorias crónicas del colon deben comenzar las pruebas de detección más temprano y hacérselas más a menudo, así como la colonoscopia visitando a nuestros especialistas en gastroenterología.

Puede tomar medidas para reducir el riesgo de cáncer de colon haciendo cambios en su vida cotidiana. Tome las siguientes medidas:

- **Consuma variedad de frutas, vegetales y cereales integrales:** Estos contienen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, los cuales pueden tener influencia en la prevención del cáncer, limitando la cantidad de alimentos altos en grasa que consume.
- **Si bebe alcohol, hágalo con moderación:** Si elige beber alcohol, limite la cantidad que bebe a no más de una copa al día en el caso de las mujeres y dos copas por día para los hombres.
- **Deje de fumar.** Hable con su médico sobre las maneras de dejar de hacerlo que podrían funcionar en su caso.
- **Realice ejercicios casi todos los días de la semana:** Intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio casi todos los días. Si ha estado inactivo, comience lentamente e incremente el ritmo de manera gradual hasta alcanzar este tiempo.
- **Mantenga un peso saludable:** Si actualmente tiene un peso saludable, esfuércese por mantenerlo con la combinación de una dieta saludable y actividad física diaria.




Este es uno de los tipos de cáncer más frecuentes entre hombres y mujeres mayores de 50 años.^{1,2,4,5}

90%
de los casos aparece **sin haber tenido historial familiar** de cáncer.³


Prevenirlo, detectarlo y curarlo es posible si lo haces a tiempo, ya que aparece en forma de pólipos que pueden ser vistos y retirados en una misma colonoscopia para impedir su desarrollo.^{2,3,6}

Bibliografía: 1. Fondo Colombiano de Enfermedades de Alto Costo / Ministerio de Salud y la Protección Social / República de Colombia. 2. [Guadine] Levin B, Lieberman DA, McFarland B, Smith RA, Brooks D, Andrews KS, et al. Screening and surveillance for the early detection of colorectal cancer and adenomatous polyps, 2008: a joint guideline from the American Cancer Society, the US Multi-Society Task Force on Colorectal Cancer and the American College of Radiology. CA Cancer J Clin. 2008; May-Jun; 58(5):30-46. 3. American Cancer Society Recommendations for Colorectal Cancer Early Detection. People at average risk / Can Colorectal Cancer Be Prevented? Last Medical Review: January 27, 2017. Last Revised: July 7, 2017. 4. Cancer today IARC. Powered by Globocan 2012 World Health Organization (IARC, International Agency for Research on Cancer) / 2018. 5. Registro Postacional de Cáncer de Cali, Colombia. CIB Colon y Recto. Cali, Colombia. Tasas de mortalidad por cáncer de colon y recto específicas por edad crudas y ajustadas por edad durante el periodo 1984-2015. [Guadine]. 6. National Comprehensive Cancer Network. NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology: Colorectal Cancer Screening. NCCN Version 2.2016. Accessed: March 24, 2017. En Colombia: Johnson & Johnson de Colombia S.A. Yumbo - Valle. Calle 15 No 13146. Acopi Yumbo - Valle. Elaborado en 03/2018. En Puerto Rico: Johnson & Johnson Medical Caribbean an unincorporated division of Johnson & Johnson International, 475 Calle C, Suite 200, Guaynabo, PR 00969 088354-190204

31 de marzo - Día Mundial Contra el Cáncer de Colon



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1021
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

