

# AWARENESS

## COLORECTAL CANCER

March is the National Colorectal Cancer awareness month. Colorectal cancer refers to cancers that begin either in the colon or the rectum. Colon cancer usually begins as a noncancerous growth called a polyp that develops on the inner lining of the colon or rectum and grows slowly, over a period time.

### Symptoms

- Bleeding from the rectum
- Blood in the stool or in the toilet after having a bowel movement
- Dark or black stools
- A change in bowel habits or the shape of the stool (e.g., more narrow than usual)
- Cramping or discomfort in the lower abdomen
- An urge to have a bowel movement when the bowel is empty

### Risk Factors

Your risk of getting colorectal cancer increases as you get older. Having a risk factor does not mean that you will get cancer; not having risk factors doesn't mean that you will not get cancer. Other risk factors include having:

- Inflammatory bowel disease such as Crohn's disease or ulcerative colitis
- A personal or family history of colorectal cancer or colorectal polyps
- A genetic syndrome such as familial adenomatous polyposis (FAP) or hereditary non-polyposis colorectal cancer (Lynch syndrome)

Lifestyle factors that may contribute to an increased risk of colorectal cancer include:

- Lack of regular physical activity
- A diet low in fruit and vegetables
- A low-fiber and high-fat diet, or a diet high in processed meats
- Being overweight or obesity
- Alcohol consumption
- Tobacco use

Visual Examination		Stool Tests	
Test	Frequency	Test	Frequency
Colonoscopy	10 years	Fecal immunochemical test (FIT)	Annual
Computed tomographic colonography (CTC)	5 years	Highsensitivity guaiac-based fecal occult blood test (gFOBT)	Annual
Double contrast barium enema	5 years	FIT-DNA test (Cologuard®)	3 years, per manufacturer's recommendation
Flexible sigmoidoscopy	5 years		

References:  
Centers for Disease Control and Prevention  
National Cancer Institute

American Cancer Society  
US Preventive Task Force (Practice Considerations)

# CONCIENTIZACIÓN CÁNCER COLORRECTAL

Marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal. Cáncer colorrectal se refiere a los tipos de cáncer que comienzan en el colon o en el recto. El cáncer de colon por lo general comienza como una formación no cancerosa conocida como pólipo que se desarrolla en las paredes interiores del colon o del recto y crece lentamente a lo largo de un período.

## Síntomas

- Sangrado proveniente del recto
- Sangre en las heces o en el inodoro después de una evacuación
- Heces oscuras o negras
- Cambios en los hábitos de evacuación o en el tamaño de las heces (p. ej., que sean más estrechas de lo usual)
- Calambres o molestias en la parte inferior del abdomen
- Necesidad urgente de tener una evacuación con los intestinos vacíos

## Factores de riesgo

El riesgo de tener cáncer colorrectal aumenta con la edad. Presentar un factor de riesgo no quiere decir que una persona tendrá cáncer; no presentar factores de riesgo tampoco quiere decir que una persona no desarrollará cáncer. Otros factores de riesgo incluyen tener lo siguiente:

- Enfermedades inflamatorias intestinales como la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa
- Antecedentes personales o familiares de cáncer colorrectal o pólipos colorrectales
- Síndromes genéticos como poliposis adenomatosa familiar (FAP) o cáncer colorrectal hereditario no poliposo (síndrome de Lynch)

Estos son algunos factores de estilo de vida que pueden contribuir a incrementar el riesgo de cáncer colorrectal:

- Falta de actividad física regular
- Una dieta con escaso contenido de frutas y verduras
- Una dieta con escaso contenido de fibra y alto contenido de grasa, o una dieta con alto contenido de carnes procesadas
- Sobrepeso u obesidad
- Consumo de alcohol
- Consumo de tabaco

Examen visual		Pruebas en las heces	
Prueba	Frecuencia	Prueba	Frecuencia
Colonoscopia	10 años	Prueba inmunoquímica fecal (FIT)	Anual
Colonografía por tomografía computada (CTC)	5 años	Análisis de sangre oculta en la materia fecal con guayacol e hipersensibilidad (gFOBT)	Anual
Enema de bario con doble contraste	5 años	Prueba de ADN-FIT (Cologuard®)	3 años, según las recomendaciones del fabricante
Sigmoidoscopia flexible	5 años		