

PENDIENTE DE TU SALUD DIGESTIVA



El cáncer colorectal es un crecimiento anormal de las células, en este caso del tubo digestivo que corresponde al colón y al recto. A nivel de síntomas se manifiesta de diferentes formas, puede ser con sangramiento o cambio del hábito intestinal u obstrucción intestinal o dolor abdominal o pérdida de peso, pero en general los síntomas más frecuentes son la rectoragia (sangramiento a través del recto) y el cambio del hábito intestinal.

Hoy existe algo más de conciencia acerca de la consulta precoz y la comunidad tiende a consultar más rápido. "Aún cuando se trate de gente joven, menores de 45 años, al piensa que difícilmente tendría un cáncer de colon y recto por la edad, cada vez detectamos más patología oncológica a esa edad por lo cual también deben consultar ante la aparición del síntoma", señala Sergio Martínez, coloproctólogo del Centro Médico Docente La Trinidad.

El mes de marzo se ha instituido por iniciativa de la Fundación para Investigación del Cáncer de América en colaboración con el Centro Nacional de Cáncer Colorectal y la Fundación Americana de Salud Digestiva, organismos de Estados Unidos de Norteamérica, como mes para la prevención del cáncer Colorectal. La idea es extender la conciencia sobre el tema a nivel mundial y en Venezuela, la Clínica de Coloproctología y el Servicio de Gastroenterología del Centro Médico Docente La Trinidad acordaron unir esfuerzos para promocionar al mes de marzo dedicado a crear conciencia sobre el cáncer colorectal.

VIGILANTE DE LOS PÓLIPOS

Eso es responsabilidad del personal de salud y son los especialistas quienes deben transmitir a la comunidad que el cáncer colorectal es prevenible porque la gran mayoría de los casos oncológicos comienzan como pólipos o crecimientos anormales de las células de las vías digestivas constituyendo el paso inicial para la transformación a un cáncer. La gran mayoría de los cánceres de colon y recto comienzan como pólipos colorectales. Si el gastroenterólogo realiza la colonoscopia detecta al pólipo y lo extirpa, a ese paciente le previenen de un cáncer de colon.

Ese tejido es sometido a una biopsia, la cual reporta el hallazgo. Esa es verdadera medicina preventiva porque se está evitando el desarrollo de un cáncer de colon a partir de un pólipo. Martínez indica los seis pasos importantes para disminuir el riesgo de cáncer de colon como son:

Obtener una pesquisa en la consulta del coloproctólogo o gastroenterólogo a partir de los 50 años de edad, justo al comenzar “el medio cupón”. A fin de determinar los riesgos de cáncer colorectal.

Si en la historia familiar hay cáncer de colon y recto o de pólipos colorectales u alguna enfermedad inflamatoria del intestino es preferible acudir antes de los 50 años a su médico para los exámenes de riesgo.

Deben mantener una dieta alta en fibra, es decir alimentación en base a frutas, vegetales, granos sin refinar, cereales, casabe. Es vital ingerir alimentos no refinados, de manera que si puede cambiar la dieta pan, arroz o pasta integral se dará un beneficio.

Disminuir las grasas en la dieta.

Ingerir alimentos ricos en ácido fólico, como son los vegetales de hojas verdes.

Si ingiere alcohol, beba con moderación. El alcohol y el tabaco están unidos a la generación de cáncer de colon y otros cánceres gastrointestinales. Deje para siempre el hábito tabáquico.

Dedique al menos 20 minutos diarios al ejercicio moderado porque se ha comprobado que caminar, subir escaleras, usar menos el carro puede ayudarlo a reducir el riesgo a padecer cáncer de colon y recto. Hay que destacar que el cáncer colorectal es prevenible y frecuentemente fácil de tratar e inclusive curable muchas veces al ser detectado precozmente.

Consulte a tiempo para vencer el riesgo de la presencia de cáncer de colon y recto. El aspecto genético, aunque está presente en muchos casos, prevalece la cultura alimenticia de cada familia. Aunque no hay estudios concluyentes al respecto si se piensa que una dieta adecuada alta en fibra y baja en grasa es determinante.

Estamos distribuyendo volantes y educación en foros públicos sobre preguntas y respuestas sobre el cáncer de colon y recto. Consulta la página web www.colonyrectolatrinidad.com



Caracas, marzo 2015
Por Blanca García Bocaranda
garbo64@gmail.com