

Cáncer colorrectal: ¿Está usted en riesgo?

Usted ha pasado con éxito el tratamiento del cáncer que experimentó durante la infancia o la adolescencia, y ahora sigue adelante con su vida por lo que la última cosa que desea que le recuerden es el riesgo de desarrollar otro cáncer durante la edad adulta. Por varias razones, 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 60 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?

Antes de someterse a esta prueba, se le dará un medicamento para que se sienta relajado y con sueño. 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 examinar todo el colon, y puede eliminar cualquier pólipo o crecimiento a través del tubo durante el examen. La colonoscopia puede ser incómoda, pero por lo general no es dolorosa.

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

Sí, ¡sin duda! Los estudios han demostrado que los siguientes cambios de estilo de vida reducen 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 mantienen 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 Jacqueline N. Casillas, MD; Wendy Landier, PhD, CPNP; y Joan Darling, PhD.

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.

Información adicional para sobrevivientes del cáncer infantil esta disponible en www.survivorshipguidelines.org

Nota: A través de esta serie de “Health Links,” el termino “cáncer infantil” es usado para designar cánceres pediátricos que pueden ocurrir durante la niñez, adolescencia o juventud. Las Health Links son diseñadas para dar información a sobrevivientes del cáncer pediátrico ya sea que el cáncer haya ocurrido durante la niñez, adolescencia o juventud.

Advertencia y Notificación de los Derechos de Propiedad

Introduccion a los Efectos a largo plazo y las Health Links: El “*Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*” y las “*Health Links*” que lo acompañan fueron creados y desarrollados por el *Children’s Oncology Group* en colaboración con el comité de *Late Effects Committee and Nursing Discipline*.

Para propósitos informativos: La información y el contenido de cada documento o series de documentos que han sido creados por el *Children’s Oncology Group* relacionados con los efectos a largo plazo del tratamiento y cuidado del cáncer o conteniendo el titulo “*Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*” o con el titulo de “*Health Link*”, ya sea en formato escrito o electrónico (incluyendo todo formato digital, transmisión por correo electrónico, o descargado de la página de internet), será conocido de ahora en adelante como “Contenido Informativo”. Todo Contenido Informativo debe ser usado con el propósito de informar solamente. El Contenido Informativo no debe sustituir el consejo medico, cuidado medico, diagnosis o tratamiento obtenido de un doctor o un proveedor de salud.

A los Pacientes que sufren de Cáncer (si son menores de edad, a sus padres o guardianes legales): Por favor busque el consejo medico o de algún otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que tenga acerca de alguna condición de salud y no se base solamente en el Contenido Informativo. El *Children’s Oncology Group* es una organización de dedicada a la investigación medica y no provee de ningún tratamiento o cuidado medico al individuo.

A los doctores y otros proveedores de salud: El Contenido Informativo no esta diseñado para sustituir su juicio clínico independiente, consejo medico, o para excluir otro criterio legitimo para la detección, consejería, o intervención para complicaciones específicas o el tratamiento del cáncer infantil. Asimismo el Contenido Informativo no debe excluir otras alternativas razonables a los procedimientos de cuidado de salud. El Contenido Informativo es proveído como una cortesía,

pero no debe ser usado como la única guía en la evaluación de un sobreviviente de cáncer infantil. El *Children's Oncology Group* reconoce que ciertas decisiones concernientes al paciente son la prerrogativa del paciente, su familia, y su proveedor de salud.

Ningún respaldo de exámenes, productos, o procedimientos específicos es hecho en el Contenido Informativo, el *Children's Oncology Group*, o cualquier otra institución o miembro de el *Children's Oncology Group*.

Ningún reclamo en cuanto a la competencia: Aunque el *Children's Oncology Group* ha hecho todo lo posible por asegurar que el Contenido Informativo sea correcto y este completo cuando es publicado, ninguna garantía o representación, expresa o implicada, es ofrecida en cuanto a la certeza o relevancia del dicho Contenido Informativo.

No hay obligación o consenso de parte del *Children's Oncology Group* y sus afiliados a indemnizar. Esto protege al *Children's Oncology Group* y sus afiliados: Ninguna obligación es asumida por el *Children's Oncology Group* sus afiliados o miembros por daños que sean el resultado del uso, revisión, o acceso al Contenido Informativo. Usted esta sujeto a los siguientes términos de indemnización: (i) "Agentes Indemnizados" incluye a los autores y contribuidores al Contenido Informativo, todos los oficiales, directores, representantes, empleados, agentes y miembros del *Children's Oncology Group* y sus afiliados; (ii) A usar, revisar o acceder el Contenido Informativo, usted esta de acuerdo, a indemnizar, con sus recursos, defender y proteger de todo daño a los Agentes Indemnizados de toda pérdida, obligación, o daños (incluyendo el costo de abogados) resultando de cualquier y todos los reclamos, causas de acción, demandas, procedimientos, o demandas relacionadas a o a causa de la revisión o acceso al Contenido Informativo.

Derechos de Propiedad: El Contenido Informativo esta sujeto a protección bajo las leyes de copyright y otras leyes que protegen la propiedad intelectual en los Estados Unidos y en el mundo entero. El *Children's Oncology Group* retiene los derechos de copyright exclusivos y otros derechos, títulos, e intereses al Contenido Informativo y reclama todos los derechos de propiedad bajo la ley. De ahora en adelante usted esta de acuerdo en ayudar a el *Children's Oncology Group* a asegurar todos los derechos de copyright y propiedad intelectual para el beneficio del *Children's Oncology Group* tomando alguna acción adicional en una fecha futura, acciones que incluyen firmar formas de consentimiento y documentos legales que limitan diseminación o reproducción del Contenido Informativo.