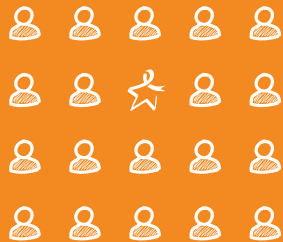


¿Sabía que?

1 de cada 20 personas puede desarrollar cáncer de colon.



El cáncer de colon afecta a hombres y mujeres por igual.



1 de cada 10 personas es diagnosticada con cáncer de colon antes de los 50 años de edad.



✓ REVISE SU COLON

GET YOUR REAR IN GEAR

Los eventos Get Your Rear in Gear son los eventos de recaudación de fondos característicos de Colon Cancer Coalition. Se llevan a cabo anualmente en casi 50 ciudades, los fondos recaudados se quedan en la comunidad y se utilizan en educación, exámenes de detección y programas de apoyo.

Para encontrar eventos que le queden cerca, vaya a coloncancercoalition.org/events.

Para obtener más información y aprender sobre el cáncer de colon, visite: coloncancercoalition.org

Ayúdenos a concientizar dándole like, compartiendo y siguiéndonos.



 COLON CANCER
COALITION
coloncancercoalition.org

Lo básico del examen para la detección del cáncer

Aprenda.
Hágase el examen de detección.
Olvídese de la vergüenza.



 COLON CANCER
COALITION
coloncancercoalition.org

Opciones para los exámenes de detección

Colonoscopia.

El gastroenterólogo utiliza una cámara que se inserta a través recto para buscar pólipos o alguna evidencia de cáncer. Si se detectan pólipos pre cancerígenos se retiran durante el procedimiento, antes de que se desarrolle el cáncer. El examen requiere limpiar el colon completamente un día antes del examen, a modo de preparación.

FRECUENCIA: Cada 10 años si los resultados son normales

Sigmoidoscopia.

Este examen también requiere que se prepare el colon completo un día antes del examen. Durante este examen, sin embargo, el doctor solo examina el recto y parte del colon. Si se encuentra evidencia de cáncer, suele recomendarse una colonoscopia para que el médico pueda revisar el colon completo y revisar si hay algún indicio de la enfermedad.

FRECUENCIA: Cada cinco años o cada tres años si se combina con los exámenes FIT/FOBT (por sus siglas en inglés).

Opciones de exámenes que se pueden realizar en casa.

Estos exámenes detectan sangre en el excremento y se pueden llevar a cabo en la privacidad de su casa. La muestra se lleva al proveedor de servicios médicos donde se le realizan pruebas para detectar sangre o células cancerígenas. Estos exámenes deben realizarse una vez al año. Si se llegara a encontrar alguna evidencia de sangre o de células cancerígenas, se deberá realizar más exámenes (incluyendo una colonoscopia).

- Prueba inmunoquímica fecal (PIF) (examen de heces fecales)
- Examen de sangre oculta en heces fecales de alta sensibilidad (prueba de heces fecales).
- Examen de ADN de heces fecales (consulte con su proveedor de servicios médicos la frecuencia con la que debe realizarse este examen)

Consejos para la colonoscopia

No existe una prueba más eficiente que la colonoscopia para detectar y prevenir el cáncer de colon. Siga estos tres pasos para aliviar la ansiedad y hacer que su colonoscopia sea más cómoda.

1. Prográmela.



La peor parte de la colonoscopia puede ser tomar el teléfono y llamar para hacer la cita. Tenga en cuenta que no podrá trabajar durante dos días: uno para prepararse y otro para el examen.

! Consejo extra: programe la colonoscopia el lunes en la mañana así puede prepararse el domingo y solo faltar al trabajo un día. O prográmela a primera hora en la mañana ya que tendrá que ayunar y querrá comer tan pronto como sea posible.

2. Prepárese.



Un colon limpio facilita encontrar y quitar pólipos. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico y aclare cualquier duda con su proveedor de servicios médicos por adelantado.

En la mayoría de los casos, limpiar el tracto digestivo significa consumir alimentos blancos durante varios días antes del examen y llevar una dieta de líquidos transparentes el día anterior. Llene su cocina con artículos como:

- arroz blanco, pasta y pan
- puré de papas (sin cáscara)
- vegetales y frutas enlatadas
- jugos de frutas transparentes (el de manzana es el mejor)
- gelatina (pero evite la roja, azul o púrpura)
- sodas claras (como Sierra Mist o 7-up, muchas clínicas permiten tomar root beer)
- café y té (sin leche ni crema)
- caldo

! Bonus Tip: limite el consumo de carne durante unos días antes para asegurarse de que la preparación que le indique su médico sea eficiente y funcione rápidamente.

Su médico le recetará un laxante líquido. Para ayudar a que sea fácil tomarlo:

- Mantenga el líquido frío
- Tómelo a través de un pitillo o popote y póngalo al fondo de la boca
- Coma caramelos ácidos o de limón para disimular el sabor

! Consejo extra: si se le indica que lo mezcle con otra bebida (como Gatorade) no mezcle la bebida con su sabor favorito – porque dejará de serlo.

Es esencial estar cerca de un baño durante el día de preparación. Muchas personas descubren que utilizar toallitas húmedas desechables en lugar de papel de baño hace que el proceso sea más cómodo.

! Consejo extra: Aplique crema para hemorroides (o hasta pomada para erupciones causadas por pañal) antes de comenzar a prepararse para proteger la piel y disminuir la molestia. Y aplíquela cuando la necesite.

3. Relájese.



Estar relajado el día del examen es importante. La ansiedad puede hacer que el proceso sea menos cómodo.

No tema hacer preguntas sobre los sedantes, el proceso o cómo controlar la incomodidad. Después de la colonoscopia, haga preguntas sobre los resultados. Y averigüe cuándo debe realizarse la siguiente colonoscopia, o si hay otras cosas que deba realizar.

! Consejo extra: traiga a un amigo o familiar. Le ayudarán a mantenerse relajado, y pueden acompañarlo a comer algo después del procedimiento. ¡Va a tener hambre!