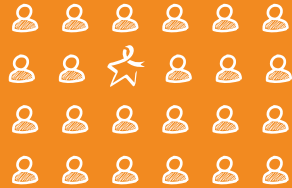


SABIAS?

1 de cada **24** personas desarrolla
cáncer de colon.



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



1 de cada **5** reciben su diagnóstico
antes de los **54** años.



✓ur:

Habla con tu médico acerca de cuál
examen es el mejor para ti.

**EDÚCATE.
HAZTE EL EXAMEN.**

GET YOUR REAR IN GEAR®



Get Your Rear in Gear® (Ponte en Acción), Tour de Tush® (El Tour del Trasero), y Caboose Cup™ (Torneo del Trasero), son los eventos bandera de recaudación de fondos de la Coalición para el Cáncer de Colon. Estos se llevan a cabo en casi 40 ciudades anualmente y los fondos recolectados permanecen en las comunidades donde son donados para fomentar programas de apoyo para pacientes, generación de conciencia, y promoción de exámenes.

Encuentra un evento cerca de ti visitando
coloncancercoalition.org/events

Para más información sobre el cáncer de colon,
visita colocancercoalition.org

Ayúdanos a generar conciencia dándonos
Like, compartiéndonos, y siguiéndonos.



Get Your Rear in Gear® and Tour de Tush® are registered trademarks of the Colon Cancer Coalition. Caboose Cup™ is a trademark of the Colon Cancer Coalition 2023.

EL ABC DEL CÁNCER DE COLON

**Edúcate. Hazte el examen.
Deja a un lado la vergüenza.**



OPCIONES DE EXÁMENES

Exámenes caseros de materia fecal

Estos exámenes buscan sangre y/o células anormales en su deposición. La indumentaria necesaria para el examen se envía de regreso por correo o se le llevan a tu proveedor de servicios médicos. Si se detectan sangre o células anormales, será necesario hacer una colonoscopia.

- Examen Fecal Inmunoquímico (FIT): Cada año
- Examen de Sangre Oculta de Alta Sensibilidad (FOBT) cada año
- Examen de ADN en materia Fecal: Cada 3 años

Centro Médico

Durante la visita, tu médico examinará tu colon y recto buscando pólipos o evidencia de cáncer. Las Colonoscopias a menudo son consideradas el estándar ya que estas pueden también prevenir el cáncer ya que se extirpan los pólipos a medida que se encuentran. Estos exámenes requieren de una limpieza total del colon (preparación). La extracción de una muestra de sangre se hace para detectar evidencia de cáncer en tu sangre, y es recomendada para pacientes con riesgo promedio quienes no pueden o prefieren no hacerse una colonoscopia o un examen casero de materia fecal.

- Colonoscopia: cada 10 años si hay resultados normales*
- Colonoscopia virtual: cada 5 años*
- Sigmoidoscopia flexible: Cada 5 años+
- Examen de sangre**

*Su médico puede recomendar un momento diferente para el examen visual según su historial de salud y los resultados anteriores.

+Si se encuentra un pólipo o tejidos anormales, se necesitará una colonoscopia para examinar el colon en su totalidad.

** Habla con tu médico de cabecera y con tu aseguradora médica para que decidas si este es el examen adecuado para ti. Una colonoscopia será requerida si hay resultados anormales.

SUGERENCIAS PARA LA COLONOSCOPIA

Ningún examen es más efectivo que la colonoscopia cuando se trata de detectar o prevenir el cáncer de colon. Sigue estos tres pasos para reducir tu ansiedad y hacer que tu experiencia de la colonoscopia sea más cómoda..

1. Prográmate

La peor parte de la colonoscopia puede ser levantar el teléfono para hacer tu cita. Recuerda que es posible que necesites tomar tiempo fuera del trabajo para hacer tu preparación y para el examen mismo.

! Sugerencia adicional: Programa tu colonoscopia para un lunes en la mañana y así podrás hacer la preparación el domingo y solo perder un día de trabajo. Prográmala para primera hora en la mañana ya que deberás ayunar y vas a querer comer lo más pronto después de tu examen.

2. Haz la preparación

Un colon limpio hace que sea más fácil encontrar y remover pólipos. Asegúrate de seguir las instrucciones de tu médico y despeja todas tus dudas con él o ella antes del examen.

En la mayoría de los casos limpiar el tracto digestivo significa comer comidas blancas por varios días antes, y seguir una dieta de bebidas claras el día antes del examen. Prepara tu cocina con artículos como:

- Arroz blanco, pasta y pan
- Puré de papa (sin la piel)
- Frutas y verduras enlatadas
- Jugos de fruta claros (de manzana es el mejor)
- Gelatina (pero evita la roja, naranja y púrpura)
- Sodas claras (como Sierra Mist o 7-Up. Algunas clínicas permiten tomar root beer)
- Café y té. (sin leche o crema)
- Consomé

! Sugerencia adicional: Limita el consumo de carnes, frutas y verduras frescas por unos días para asegurarte de que la preparación que tu médico formule sea efectiva y funcione rápidamente.

Tu médico formulará un laxante líquido. Para ayudar a tomártelo:

- Mantén el líquido frío.
- Utiliza un popote o bombilla y localízalo en la parte posterior de tu boca.
- Chupa dulces duros y ácidos para disipar el sabor.

! Sugerencia adicional: Si las instrucciones indican que debes mezclarlo con otro líquido (como Gatorade) no mezcles el líquido con tu sabor favorito. De lo contrario es posible que este deje de ser tu favorito después de esto.

Mantenerse cerca de un baño el día de la preparación es esencial. Algunos prefieren utilizar paños húmedos en lugar de papel higiénico para que el proceso sea más cómodo.

! Sugerencia adicional: Aplícate crema para hemorroides o pomada para quemaduras de pañal antes de comenzar la preparación para proteger tu piel y reducir la incomodidad. Sigue aplicándotela mientras la necesitas.

3. Relájate

Estar relajado el día del examen es importante. El exceso de ansiedad puede hacer que el proceso sea más incómodo. No dudes en hacer preguntas sobre sedación, el proceso, o cómo manejar la incomodidad.

Después de tu colonoscopia haz preguntas acerca de los resultados. Luego averigua cuando debes hacerte la próxima colonoscopia, o si hay algún otro paso de debes tomar.

! Sugerencia adicional: Es un requisito que un amigo o ser querido esté allí y espere contigo. Él o ella te ayudarán a mantenerte relajado y pueden acompañarte a comer algo después del procedimiento. ¡Vas a tener hambre!