



Pruebas de detección de cáncer de colon: Lo que necesita saber

El cáncer colorrectal (CCR) es un tipo de cáncer que afecta el colon o el recto. Las pruebas de detección del CCR pueden ayudar a detectar el cáncer en las primeras etapas, cuando aún puede ser curable.

Ciertos grupos de personas tienen un mayor riesgo de padecer CCR²:

- Hombres
- Adultos de raza negra
- Personas de religión judía con ascendencia de Europa del Este (judíos asquenazíes)
- Indios americanos
- Nativos de Alaska
- Personas con antecedentes familiares de CCR
- Personas con obesidad o diabetes

Las pautas actuales sugieren que las personas de entre 45 y 75 años deberían realizarse las pruebas de detección del CCR². Si tiene antecedentes familiares de CCR, es posible que su proveedor de atención médica le recomiende que comience a realizarse las pruebas de detección a una edad más temprana.

La colonoscopia es la forma más frecuente de diagnosticar el cáncer de colon, pero existen kits de pruebas en casa, que se realizan en las heces y son menos invasivas, que también pueden detectar problemas. Consulte con su médico para saber si las siguientes opciones de prueba pueden ser adecuadas para usted.

- **Los análisis de sangre oculta en heces de alta sensibilidad con guayacol (Guaiac Fecal Occult Blood Test, gFOBT)** permiten detectar la presencia de sangre en las heces.
- **Las pruebas inmunoquímicas fecales (Fecal Immunochemical Test, FIT)** utilizan anticuerpos para detectar sangre en las heces, y un resultado positivo de la prueba puede indicar la presencia de pólipos o CCR¹.

- **Las pruebas de ADN-FIT** utilizan una combinación de biomarcadores de ADN y la prueba FIT para detectar el cáncer dentro de las células que se desprenden del revestimiento del colon y el recto.

Si su prueba de heces es positiva, comente sus resultados con su proveedor de atención médica, quien probablemente ordenará una colonoscopia para completar el proceso de detección¹.

Para reducir el riesgo de desarrollar CCR, puede hacer lo siguiente³:

- **Dieta:** Consuma una amplia variedad de alimentos coloridos y ricos en fibra y limite las carnes rojas (ternera, cerdo y cordero) y las carnes procesadas.
- **Hacer ejercicio:** Los expertos recomiendan realizar al menos 30 minutos de actividad física por día.
- **Alcohol:** Si bebe alcohol, hágalo con moderación. (La moderación se define como un consumo máximo de 1 bebida al día en el caso de las mujeres y de 2 bebidas al día en el caso de los hombres).
- **Fumar:** Si consume tabaco, cree un plan para dejar de fumar hoy.

Los hábitos de vida saludables y la detección temprana son dos herramientas importantes para ayudar a prevenir el cáncer colorrectal.

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Colorectal Cancer Screening Tests (Pruebas de detección de cáncer colorrectal). Última revisión el 23 de febrero de 2023. Consultado el 31 de agosto de 2023.
2. Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (United States Preventive Services Task Force, USPSTF). Colorectal Cancer: Screening (Cáncer colorrectal: pruebas de detección). 18 de mayo de 2021. Consultado el 10 de septiembre de 2023.
3. Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society, ACS). Colorectal Cancer Risk Factors (Factores de riesgo de cáncer colorrectal). Última revisión: 19 de julio de 2023. Consultado el 19 de septiembre de 2023.



El poder de la prevención

La prevención consiste en tomar medidas para proteger su salud. La detección temprana de problemas de salud puede ayudar a prevenir o retardar la progresión a una afección médica más complicada.

Los cuidados preventivos incluyen la realización periódica de los exámenes de salud pertinentes, el autocuidado y los chequeos de rutina con el proveedor de atención médica. Los cuidados de rutina lo ayudan a mantener una buena salud, ahorrar en gastos médicos y vivir más tiempo¹.

Existen tres (3) categorías principales de prevención de la salud³:

- 1. Prevención primaria** que consiste en elegir un estilo de vida saludable que contribuya a reducir el riesgo de enfermedad. Por ejemplo, una alimentación saludable, la vacunación y la actividad física.
- 2. Prevención secundaria** que consiste en realizar periódicamente las pruebas de detección y los análisis recomendados para detectar problemas de salud en sus primeras etapas.
- 3. Prevención terciaria** que incluye la adopción de medidas proactivas para tratar una enfermedad existente con el fin de ralentizar su progresión y evitar complicaciones.

En los planes de prevención más eficaces se incorporan estrategias dentro de todas las categorías pertinentes.

Otro aspecto de la prevención es aprender a reconocer los cambios en su salud. Cuando note un cambio, es importante que se comunique inmediatamente con un miembro de su equipo de atención médica.

Los siguientes son algunos ejemplos de cambios que justifican una visita al médico²:

- Aparición de un bulto o crecimiento en cualquier parte del cuerpo.
- Fiebre superior a 103 °F (39.4 °C) o que persiste durante más de tres días.
- Tos que no desaparece.
- Dolores corporales inexplicables.
- Dolor fuerte o intenso en cualquier parte del cuerpo.
- Cambios en las deposiciones o presencia sangre en las heces.
- Lunares o crecimientos en la piel que se hayan agravado.
- Pérdida de peso sin planificación.

Detectar los problemas de salud antes de que avancen es un elemento clave de la prevención. Si reconoce un cambio en su salud, tome medidas inmediatas y busque orientación de un profesional médico. La telesalud también es una opción conveniente si vive en una ubicación remota o tiene problemas para programar una cita².

*La prevención consiste en tomar medidas
para proteger su salud.*

1. Healthline. [What Is Preventive Health and Why Is It Important? \(¿Qué es la salud preventiva y por qué es importante?\)](#) 7 de febrero de 2023. Consultado el 3 de septiembre de 2023.

2. Reed M., Huang J., Graetz I., Muelly E., Millman A., Lee C. Treatment and Follow-up Care Associated With Patient-Scheduled Primary Care Telemedicine and In-Person Visits in a Large Integrated Health System (Tratamiento y atención de seguimiento asociados con la telemedicina de atención primaria programada por el paciente y las visitas en persona en un gran sistema de salud integrado). JAMA Netw Open. 1 de noviembre de 2021; 4(11):e2132793. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.32793. PMID: 34783828; PMCID: PMC8596201.

3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). [Prevention \(Prevención\)](#). Consultado el 19 de septiembre de 2023.



Lista de control de cuidados preventivos

La realización periódica de pruebas de detección y exámenes médicos de rutina puede ayudarlo a reducir el riesgo de enfermedades crónicas prevenibles, como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardíacas.

El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (United States Preventive Services Task Force, USPSTF) ofrece información actualizada sobre pruebas de detección esenciales diseñados para detectar problemas de salud de manera temprana¹. Las recomendaciones de detección generalmente se clasifican por edad, sexo, afecciones médicas asociadas y factores de riesgo para la salud².

El chequeo anual de bienestar es una forma de asegurarse de cumplir con las pruebas de detección y los exámenes médicos recomendados. Si ha pasado más de un año desde que visitó a su proveedor de atención médica, reserve algo de tiempo y programe una cita de inmediato. Las visitas anuales de bienestar le brindan la oportunidad de consultar con su proveedor sus dudas e inquietudes sobre su salud.

A continuación se ofrecen algunos ejemplos de atención preventiva para analizar con su proveedor:

Visitas anuales de bienestar

- Chequeo general (presión arterial, temperatura corporal, altura y peso)
- Limpieza y examen dental anual
- Examen de la vista anual
- Visitas de bienestar para bebés/niños

Análisis de sangre

Su proveedor de atención médica también puede recomendarle una serie de análisis de sangre que son necesarios según su edad, riesgos para la salud, síntomas, antecedentes familiares y afecciones médicas existentes.

Pruebas de detección de afecciones específicas

- Prueba de detección del cáncer colorrectal (CCR) basada en heces o colonoscopia
- Prueba de detección de diabetes tipo 2
- Mamografía
- Prueba de Papanicolaou
- Prueba de detección de cáncer de próstata
- Prueba de detección de densidad ósea

Vacunas

- Vacuna contra la gripe
- Neumonía
- Hepatitis B
- HPV
- COVID-19
- Herpes
- Tétanos
- Vacunas para niños
- Vacunas necesarias en caso de viaje

Otras pruebas de detección

- Prueba de detección de consumo de alcohol
- Prueba de detección de depresión
- Prueba de detección de cáncer de piel
- Pruebas de enfermedades de transmisión sexual (ETS)³

Algunas afecciones pueden requerir pruebas y exámenes periódicos. Los resultados de estas pruebas también pueden ayudar a su equipo de atención médica a determinar si su plan de tratamiento actual funciona bien o si es posible que sea necesario cambiarlo.

La prevención es una herramienta poderosa que puede ayudarlo a evitar afecciones médicas costosas y proteger su salud.

1. Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados US (United States Preventive Services Task Force, USPSTF). A & B Recommendations (Recomendaciones A y B). Consultado el 13 de septiembre de 2023.

2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Are You Up to Date on Your Preventive Care? (¿Está al día con sus cuidados preventivos?) Consultado el 13 de septiembre de 2023.

3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Screening Recommendations and Considerations Referenced in Treatment Guidelines and Original Sources (Recomendaciones y consideraciones sobre las pruebas de detección a las que se hace referencia en las pautas de tratamiento y fuentes originales). 6 de junio de 2022. Consultado el 8 de septiembre de 2023.

COLES DE BRUSELAS CON GLASEADO BALSÁMICO

Ingredientes

- 3 tazas de coles de Bruselas frescas (aproximadamente 12 onzas)

Glaseado balsámico:

- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 1 cucharada de miel, o a gusto
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre fresco pelado y picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 tomate pequeño, sin semillas y picado
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto

Instrucciones

1. Retire las hojas amarillas de las coles de Bruselas y enjuáguelas bien. Recorte la parte inferior y con la punta de un cuchillo haga una X en cada tallo y extremo para ayudar a que las coles se cocinen de manera uniforme.
2. Coloque una vaporera dentro de una olla y agregue aproximadamente 2 pulgadas de agua. Cuando el agua esté hirviendo, coloque las coles en la vaporera. Tape y cocine al vapor a fuego alto durante unos 10 minutos hasta que las coles estén de color verde brillante y tiernas, pero aún crujientes.
3. Mientras se cocinan las coles de Bruselas, mezcle el vinagre, la miel, el ajo, el jengibre, el aceite, el tomate, la sal y la pimienta en una licuadora hasta obtener un puré.
4. Coloque la mezcla en una olla antiadherente, llévela a punto de ebullición y, luego, cocine a fuego medio. Revuelva con frecuencia durante unos 5 minutos hasta que la salsa esté ligeramente viscosa.
5. Vierta la salsa sobre las coles de Bruselas calientes y sirva de inmediato.

Tiempo de preparación
15 minutos

Porciones
6



Información nutricional

Calorías	50
Grasa total	1g
Sodio	15mg
Carbohidratos	9g
Fibra nutricional	2g
Proteína	2g