



¿Por qué debo realizarme una prueba de detección de cáncer colorrectal?

El cáncer de colon y recto (colorrectal) es la tercera causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos. Además, es uno de los tipos de cáncer más prevenibles. La prueba de detección ayuda a encontrar los signos iniciales de cáncer en el colon y el recto.

¿Cómo puedo realizarme una prueba de detección de cáncer colorrectal?

Las dos pruebas más efectivas y ampliamente disponibles para la detección del cáncer colorrectal son: el examen de sangre oculta en heces (FOBT, a veces denominado FIT) y la sigmoidoscopia flexible.

Un FOBT se realiza mediante una muestra de materia fecal que usted debe tomar en su casa, con los elementos que probablemente reciba de su médico o por correo. Es posible que estos elementos contengan la sigla FIT; éste es el mismo tipo de prueba.

En la sigmoidoscopia flexible, se examina el recto y la parte inferior del colon con un tubo delgado y flexible de aproximadamente el grosor de un dedo. Un médico o enfermero capacitado utiliza este tubo para buscar pólipos (crecimientos no cancerosos) y tumores cancerosos pequeños.

¿Cómo es el FOBT?

El examen de sangre oculta en heces (FOBT o FIT [prueba inmunoquímica fecal]) comienza en su casa, en el momento en que coloca una pequeña muestra de materia fecal en un tubo.

Debe enviar el tubo por correo al laboratorio de Kaiser Permanente. Si el personal del laboratorio encuentra sangre en la muestra, su médico le recomendará que se realice una evaluación en todo el colon (colonoscopia o enema de bario). El FOBT es un examen breve que no tiene efectos secundarios conocidos.

¿Cómo es la prueba de sigmoidoscopia flexible?

Éste es un procedimiento de rutina que se lleva a cabo en un consultorio médico, cuando usted se encuentra totalmente despierto. Deberá realizarse varios enemas o tomar un laxante por vía oral dos horas antes de la prueba, para vaciar la parte inferior del colon y el recto.

Mientras usted permanece recostado de un lado, un médico o enfermero capacitado le insertará con cuidado un tubo delgado y flexible en el recto y lo desplazará gradualmente a través de la parte inferior del colon. Muchas personas lo describen como una sensación semejante a la necesidad de ir al baño.

La mayoría de las personas también experimentan cólicos o hinchazón durante el tiempo que dura el examen, que es de 5 a 10 minutos. Al finalizar el examen, estos malestares por lo general desaparecen rápidamente.

Después del examen, podrá regresar a sus actividades habituales. Es conveniente que planifique un tiempo para descansar después de la prueba, en caso de que tenga hinchazón o gases.

¿Cómo es la colonoscopia para la detección del cáncer colorrectal?

Una colonoscopia es como una sigmoidoscopia flexible, pero examina todo el colon. A diferencia de una sigmoidoscopia flexible, para realizarse una colonoscopia deberá estar sedado. Esta prueba presenta más riesgos, por ejemplo, sangrado, problemas a causa de la sedación y lesiones en la pared del colon. Es por ello que sólo se recomienda para los pacientes de alto riesgo.

¿Quién debe realizarse una prueba de detección de cáncer colorrectal y cuándo?

Todos los adultos sanos de 50 años de edad y mayores deben programar su primera prueba de detección de cáncer colorrectal. El FOBT debe realizarse todos los años. La sigmoidoscopia flexible debe realizarse cada cinco años. La colonoscopia debe llevarse a cabo una vez cada diez años, a menos que su médico le indique otra cosa. El FOBT también puede realizarse junto a la sigmoidoscopia flexible para detectar el cáncer colorrectal entre los procedimientos.

Si usted tiene un alto riesgo de sufrir cáncer colorrectal, necesita particularmente hacerse pruebas de detección. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe realizárselas. Las personas con antecedentes personales o familiares considerables de cáncer colorrectal tienen mayor riesgo que otras personas

de sufrir esta enfermedad. Los hombres y las mujeres corren el mismo riesgo de tener cáncer colorrectal. Debe hablar con su médico acerca de cuándo y con qué frecuencia realizarse la prueba si:

- alguna vez ha tenido cáncer colorrectal;
- o
- su hermana, su hermano, sus padres o sus hijos han tenido cáncer colorrectal antes de los 55 años;
- o
- dos o más de sus hermanas, hermanos, padres o hijos han tenido alguna vez cáncer colorrectal a cualquier edad.

También debe hablar con su profesional de atención médica si tiene sangrado rectal persistente, diarrea, estreñimiento o dolor de estómago.

¿Cómo programo una cita para una prueba de detección de cáncer colorrectal?

Si no tiene ningún dolor ni sangrado rectal, y no tiene antecedentes personales o familiares de cáncer colorrectal, debe programar su primer FOBT/FIT o sigmoidoscopia flexible a los 50 años de edad.

Su médico le proporcionará, en una cita o por correo, los elementos necesarios para realizarse el FOBT. Una vez realizada la prueba en su hogar, envíela por correo al laboratorio. Puede hacerlo sin cargo.

Para realizarse una sigmoidoscopia flexible o una colonoscopia, necesitará una derivación de su médico. Al programar su cita, es posible que se encuentre con que ésta es para una fecha más lejana a lo habitual. Esto sucede porque la sigmoidoscopia flexible es una prueba de detección de rutina para todos nuestros miembros de

Kaiser Permanente de 50 años de edad y mayores. Si tiene dolor o sangrado rectal, informe a su médico o profesional de atención médica para que su cita pueda ser programada según sus necesidades especiales.

¿Cómo me preparo para la prueba de detección de cáncer colorrectal?

No tendrá que prepararse demasiado para realizarse el FOBT o FIT. No necesita modificar su dieta, y la prueba no tiene efectos secundarios conocidos. Una vez realizada la prueba, podrá regresar al trabajo de inmediato.

A fin de prepararse para una sigmoidoscopia flexible, el recto y la parte inferior del colon deberán estar libres de heces, de modo que los resultados de la prueba sean precisos y completos. Esto implica realizarse enemas o tomar un laxante por vía oral y, lo más probable, hacer un cambio en su dieta antes de realizarse la prueba. Al programar su cita, recibirá instrucciones más específicas.

Prepararse para una colonoscopia implica realizarse un enema o tomar un laxante más fuerte, de modo que todo el colon esté despejado para el examen. Se lo sedará para que se encuentre más cómodo y relajado durante el procedimiento. Es posible que sienta malestar e hinchazón. Será necesario que organice el traslado hacia su casa después del procedimiento.

¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo de tener cáncer colorrectal?

Además de consultar a su médico o profesional de atención médica acerca de cuál es la prueba de detección de cáncer colorrectal adecuada para usted, intente lo siguiente:

- **Elija alimentos con bajo contenido de grasas y alto contenido de fibras solubles.** Esto puede ayudar a reducir el riesgo de tener cáncer colorrectal al eliminar con regularidad los desechos de los intestinos. Coma cinco porciones de frutas y verduras al día para obtener fibra en abundancia. También puede obtener fibra de los cereales de salvado, los panes de granos integrales y de trigo integral, los frijoles cocidos, los guisantes y las palomitas de maíz.
- **Deje de fumar.** Si fuma, podemos ayudarlo a abandonar el hábito. Consulte a su médico acerca de los recursos existentes o comuníquese con el Departamento o Centro de Educación para la Salud de Kaiser Permanente.
- **Realice actividad física durante 60 minutos** (como caminar o trabajar en el jardín) casi todos los días de la semana. La actividad física también puede ayudarlo a mejorar su salud en general.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.
- Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society) at cancer.org.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

© 2008, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education.

915810028 (Revised 7-08) Why Should I Be Tested for Colorectal Cancer?