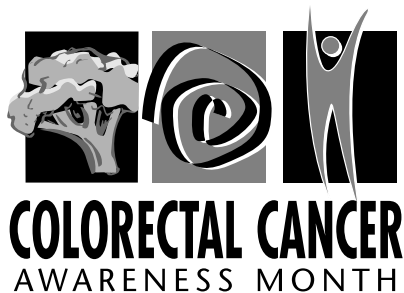


¿CORRE USTED EL RIESGO DE CONTRAER CÁNCER COLORECTAL?

Comenzando a los 50 años, los hombres y las mujeres que tienen un riesgo moderado de contraer cáncer colorectal deben chequearse regularmente. Algunos hombres y algunas mujeres con mayor riesgo de desarrollar ésta enfermedad quizás necesiten chequearse más temprano. Aquellos con más alto riesgo son:

- Personas con antecedentes personales o familiares de pólipos colorectales benignos.
- Personas con antecedentes personales o familiares de cáncer colorectal.
- Personas con antecedentes personales o familiares de enfermedades inflamatorias de los intestinos, como Colitis Ulcerativa o Enfermedad de Crohn.
- Mujeres y hombres que usan productos de tabaco, beben alcohol en exceso, son obesos o mantienen una vida sedentaria.



El mes de marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorectal, creado por la Fundación para la Investigación y la Prevención del Cáncer junto con la colaboración de varias organizaciones asociadas. El cáncer colorectal se puede prevenir, y es fácilmente tratable y hasta curable cuando se detecta temprano. Hable hoy con su profesional de cuidado de la salud acerca del cáncer colorectal.

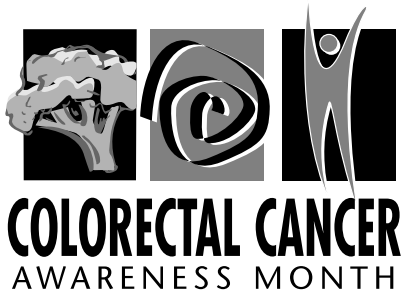
Preventable. Treatable. Beatable!

Founded by the Cancer Research and Prevention Foundation

**Para aprender más, visite nuestro sitio en internet
www.preventcancer.org/colorectal**

5 PASOS PARA REDUCIR SU RIESGO DE CÁNCER COLORECTAL

- 1** Hágase chequeos regularmente para el cáncer colorectal comenzando a los 50 años. Si usted tiene antecedentes personales o familiares de cáncer colorectal, pólipos colorectales, o antecedentes de inflamaciones intestinales, quizás necesite chequearse antes y hable con su médico acerca de cuándo debería hacerlo.
- 2** Mantenga un peso saludable con una dieta baja en grasas y rica en frutas y vegetales y granos enteros que se pueden encontrar en pan, cereales, nueces, y habichuelas.
- 3** Si usted toma alcohol, tome con moderación.
- 4** Si usa tabaco, déjelo. Si no usa tabaco, no comience.
- 5** Haga ejercicios moderados de 30 a 60 minutos por día, cinco veces por semana. Trate de hacer ejercicios moderados como el caminar, practicar la jardinería, subir escalones, o cualquier actividad que queme 150 calorías al día.



El mes de marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorectal, creado por la Fundación para la Investigación y la Prevención del Cáncer junto con la colaboración de varias organizaciones asociadas. El cáncer colorectal se puede prevenir, y es fácilmente tratable y hasta curable cuando se detecta temprano. Hable hoy con su profesional de cuidado de la salud acerca del cáncer colorectal.

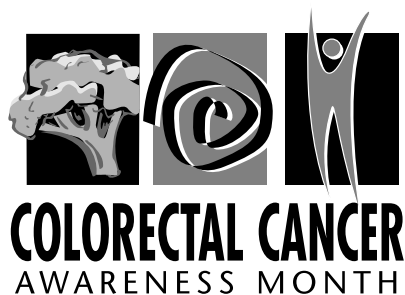
Preventable. Treatable. Beatable!
Founded by the Cancer Research and Prevention Foundation

**Para aprender más, visite nuestra página en el internet
www.preventcancer.org/colorectal.htm**

CHEQUÉESE PARA EL CÁNCER COLORECTAL

El cáncer colorectal se puede prevenir, es tratable y muy a menudo curable cuando se detecta temprano. Los chequeos deben formar parte de su vida saludable. Hable con su profesional de cuidado de la salud acerca de las diferentes opciones disponibles y utilice ésta lista como guía. Comenzando a los 50 años:

- Hágase un examen de sangre oculta en las heces cada año.
- Hágase una sigmoidoscopia cada cinco años, o una colonoscopia o una enema de bario de doble contraste cada cinco o diez años;
- Hágase un examen dígito-rectal cada cinco a diez años al mismo tiempo que se hace su sigmoidoscopia, colonoscopia o la enema de bario;
- Si usted tiene antecedentes personales o familiares de cáncer colorectal, pólipos colorectales o enfermedades inflamatorias del intestino, hable con su profesional de cuidado de la salud para chequearse más temprano.



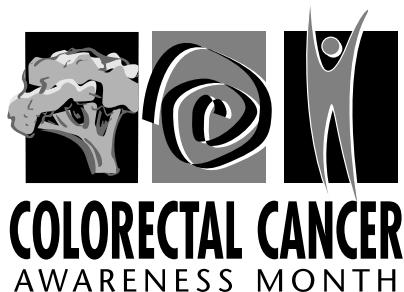
El mes de marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorectal, creado por la Fundación para la Investigación y la Prevención del Cáncer junto con la colaboración de varias organizaciones asociadas. El cáncer colorectal se puede prevenir, y es fácilmente tratable y hasta curable cuando se detecta temprano. Hable hoy con su profesional de cuidado de la salud acerca del cáncer colorectal.

Preventable. Treatable. Beatable!
Founded by the Cancer Research and Prevention Foundation

Para aprender más, visite nuestro sitio en internet
www.preventcancer.org/colorectal

LO QUE USTED NECESITA SABER ACERCA DEL CÁNCER COLORECTAL

- El cáncer colorectal es altamente prevenible, tratable y muy a menudo curable.
- El cáncer colorectal afecta a mujeres y a hombres por igual, 148,000 personas fueron diagnosticadas con ésta enfermedad en el año 2002.
- Los ejercicios hechos con regularidad y una dieta baja en grasas y alta en vegetales y frutas, puede ayudar a reducir su riesgo de cáncer colorectal y a mantener un peso saludable.
- Los chequeos hechos con regularidad podrían detectar pólipos precancerosos, tumores del tamaño de una uva que crecen en el colon y el recto. Si se extirpan esos pólipos se puede prevenir el desarrollo del cáncer.
- Los chequeos también pueden ayudar a detectar el cáncer colorectal en sus etapas más tempranas y curables.
- Cuando se detecta y se trata temprano, el 90 por ciento de las personas sobrevive más de 5 años.
- Comenzando a los 50 años, las mujeres y los hombres que tienen un riesgo moderado deben chequearse regularmente para el cáncer colorectal. Los hombres y las mujeres que tienen un riesgo mayor deberían comenzar a chequearse más temprano y hablar con sus médicos acerca de cuándo deberían hacerlo. Los chequeos no son dolorosos y están generalmente cubiertos por Medicare y otros seguros de salud.



El mes de marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorectal, creado por la Fundación para la Investigación y la Prevención del Cáncer junto con la colaboración de varias organizaciones asociadas. El cáncer colorectal se puede prevenir, y es fácilmente tratable y hasta curable cuando se detecta temprano. Hable hoy con su profesional de cuidado de la salud acerca del cáncer colorectal.

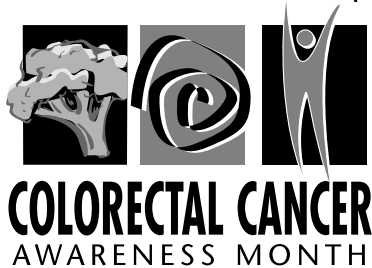
Preventable. Treatable. Beatable!
Founded by the Cancer Research and Prevention Foundation

Para aprender más, visite nuestro sitio en internet
www.preventcancer.org/colorectal

HABLANDO CON SU MÉDICO ACERCA DEL CÁNCER COLORECTAL

Los chequeos para el cáncer colorectal pueden salvar vidas. Éstos chequeos no solo detectan el cáncer colorectal temprano, sino que lo pueden prevenir. En uno de los chequeos, los pólipos no cancerosos son extirpados antes de que se conviertan en cancerosos. Cuando usted cumple los 50 años, o si es más joven pero está a más alto riesgo, necesita hablar con su médico acerca de los diferentes chequeos disponibles. Si usted no está satisfecho con las respuestas que le dan, hable con otro profesional de salud. Aquí hay una lista de algunas preguntas que pueden ayudarle a comenzar ésta conversación tan importante:

- 1** Recién cumplí los 50 años. No debería chequearme para el cáncer colorectal o para ver si tengo pólipos?
- 2** No tengo antecedentes familiares de cáncer colorectal o de pólipos. Debería chequearme igual?
- 3** O... Mis antecedentes familiares o la historia médica de mi familia me pone a un riesgo más alto de contraer cáncer colorectal; no debería chequearme a una edad más temprana y más a menudo?
- 4** Estoy al tanto de que hay varios chequeos disponibles; me podría hablar de cada uno de ellos y los riesgos y beneficios de cada uno?
- 5** No sé cuál es el examen apropiado para mí ahora. Cuál me recomienda? Qué pasa durante cada chequeo?
- 6** Usted será el que me haga el chequeo? Sino, quién lo hará?
- 7** Estaré despierto o dormido durante el chequeo?
- 8** Qué pasará durante el examen?
- 9** Será doloroso?
- 10** Cómo me enteraré de los resultados?
- 11** Qué tipo de cuidado a seguir necesitaré si los resultados reflejan un problema?
- 12** Si los resultados muestran que está todo bien, cuándo deberé chequearme nuevamente?
- 13** Cuánto cuestan éstos chequeos; mi seguro médico cubrirá los gastos?



El mes de marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorectal, creado por la Fundación para la Investigación y la Prevención del Cáncer junto con la colaboración de varias organizaciones asociadas. El cáncer colorectal se puede prevenir, y es fácilmente tratable y hasta curable cuando se detecta temprano. Hable hoy con su profesional de cuidado de la salud acerca del cáncer colorectal.

Preventable. Treatable. Beatable!
Founded by the Cancer Research and Prevention Foundation

Para aprender más, visite nuestra página en el internet
www.preventcancer.org/colorectal.htm

CÁNCER COLORECTAL: MITOS Y REALIDADES

MITO: *No hay nada que yo pueda hacer para evitar el cáncer colorectal.*

REALIDAD: El cáncer colorectal se puede prevenir. Los diferentes chequeos pueden detectar y quitar los pólipos ANTES de que se transformen en cancerosos. Si se extirpan los pólipos se puede prevenir que se desarrolle el cáncer colorectal. **Comenzando a los 50 años, las mujeres y los hombres que están en riesgo moderado deben chequearse regularmente para el cáncer colorectal. Aquellos en alto riesgo quizás deban chequearse más temprano y deben hablar con sus médicos acerca de cuándo.**

MITO: *El cáncer colorectal es generalmente letal.*

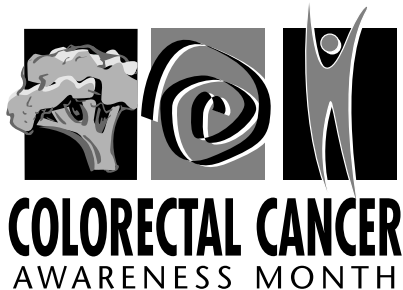
REALIDAD: El cáncer colorectal es generalmente curable cuando se detecta temprano. Más del 90 por ciento de los pacientes con cáncer colorectal localizado (confinado al recto o al cólon) siguen vivos después de cinco años de ser diagnosticados.

MITO: *El cáncer colorectal es una enfermedad que tienen los hombres blancos, y mayores de edad.*

REALIDAD: Un mismo número de hombres y mujeres contraen cáncer colorectal. Se estima que unas 75,700 mujeres y unos 72,600 hombres serán diagnosticados con cáncer colorectal en el año 2002. Los afroamericanos están a mayor riesgo de ser diagnosticados con cáncer colorectal en sus etapas más avanzadas.

MITO: *Los chequeos son necesarios solamente para aquellos individuos con síntomas.*

REALIDAD: Como los síntomas del cáncer colorectal son a menudo silenciosos, es importante hacerse chequeos regularmente. Los exámenes de prevención se hacen aunque la persona no tenga síntomas. Cerca de un 75 por ciento de todos los casos nuevos de cáncer colorectal ocurren en personas que no tienen un factor de riesgo evidente, salvo el haber cumplido 50 años o ser mayor. Si usted tiene antecedentes personales o familiares de cáncer colorectal, de pólipos, o de enfermedades inflamatorias del intestino, debería chequearse antes de los 50 años. Hable con su profesional de cuidado de salud.



El mes de marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorectal, creado por la Fundación para la Investigación y la Prevención del Cáncer junto con la colaboración de varias organizaciones asociadas. El cáncer colorectal se puede prevenir, y es fácilmente tratable y hasta curable cuando se detecta temprano. Hable hoy con su profesional de cuidado de la salud acerca del cáncer colorectal.

Preventable. Treatable. Beatable!

Founded by the Cancer Research and Prevention Foundation

**Para aprender más, visite nuestra página en el internet
www.preventcancer.org/colorectal.htm**