

**PERLAS DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER COLORECTAL (CCR) – VERSION PARA PACIENTES .
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN HOSPITALARIA Y PROTOCOLOS CLÍNICOS.
CAJA DE SEGURO SOCIAL DE PANAMA.**

QUE ES LA PREVENCIÓN EN GENERAL

La prevención del cáncer consiste en las medidas que se toman para reducir la probabilidad de enfermarse de cáncer, reduciendo el número de casos nuevos y así el número de muertes por cáncer. Las siguientes son las diferentes formas de prevenir el cáncer que están en estudio: Cambiar el estilo de vida o los hábitos de alimentación, evitar las cosas que se sabe causan cáncer y tomar medicamentos para tratar una afección precancerosa o para evitar que comience el cáncer.

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL CÁNCER COLORECTAL. PUNTOS IMPORTANTES

- El cáncer colorectal es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos del colon o el recto.
El colon es parte del aparato digestivo del cuerpo. Este aparato saca y procesa los nutrientes (vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas, proteínas y agua) de los alimentos y ayuda a eliminar los residuos del cuerpo. El aparato digestivo está compuesto por la boca, la garganta, el esófago, el estómago, el intestino delgado, y el intestino grueso. El colon es la primera parte del intestino grueso y mide alrededor de 5 pies de largo, juntos, el recto y el conducto anal forman la última parte del intestino grueso y miden de 6 a 8 pulgadas. El conducto anal termina en el ano (el orificio del intestino grueso que se abre al exterior del cuerpo). El cáncer que se inicia en el colon se llama cáncer de colon, y el que se inicia en el recto se llama cáncer de recto. El cáncer que afecta a cualquiera de estos órganos también se llama cáncer colorectal.
- En los EE.UU., es la tercera causa principal de muerte por cáncer. En años recientes, el número de casos nuevos y el número de muertes disminuyeron un poco cada año. La detección y el tratamiento tempranos del cáncer colorectal pueden evitar la muerte por este tipo de cáncer. Es posible usar exámenes de detección para ayudar a encontrar este cáncer.

PREVENCIÓN DEL CÁNCER COLORECTAL. PUNTOS IMPORTANTES:

1. Evitar los factores de riesgo y aumentar los factores de protección pueden ayudar a prevenir el cáncer.
2. Los siguientes factores de riesgo aumentan el riesgo de cáncer colorectal :
 - Edad: El riesgo aumenta después de los 50 años y la mayoría se diagnostican después de esta edad.
 - Antecedentes familiares de cáncer colorectal: Si alguno de los padres, hermanos o hijos tienen cáncer colorectal esto duplica el riesgo de una persona de tenerlo.
 - Antecedentes personales: de tener las siguientes afecciones aumenta el riesgo de presentar el cáncer: cáncer colorectal previo, adenomas de riesgo alto (pólipos colorectales que miden 1.0 cm ó más, o que tienen células de aspecto anormal cuando se observan al microscopio). Cáncer de ovario y Enfermedad intestinal inflamatoria (como colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn).
 - Riesgo heredado: Aumenta cuando se heredan ciertos cambios en los genes relacionados con la poliposis adenomatosa familiar (PAF) o el cáncer de colon sin poliposis hereditaria (CCSPH o síndrome de LYNCH).
 - Consumo de alcohol: consumo de 3 ó más bebidas alcohólicas al día aumenta el riesgo. Se relaciona también, con el riesgo de formación de adenomas colorectales grandes (tumores benignos).
 - Consumo de cigarrillos: Mayor riesgo de cáncer y muerte por esta causa. Se relaciona también con el riesgo de formación de adenomas colorectales.
 - Y si a un paciente se le han extirpado ya tienen más riesgo que los adenomas se repitan.
 - Raza: las personas negras tienen un aumento de riesgo de enfermarse de CCR y de morir por esta causa, en comparación con personas de otras razas.
 - Obesidad: se relaciona con un aumento de riesgo de enfermarse de CCR y de morir por esta causa.
3. Los siguientes factores de protección disminuyen el riesgo de cáncer colorectal :
 - Actividad física: Un estilo de vida que incorpora la actividad física habitual se relaciona con un menor riesgo de cáncer colorectal.

- Aspirina: se relaciona con una disminución del riesgo de enfermar de CCR y de morir por esta causa. La disminución del riesgo comienza 10 a 20 años después de que el paciente comienza a consumirla.
 - Terapia de reemplazo hormonal (TRH) combinada : que incluye tanto estrógeno como Progestina, reduce el riesgo de CCR invasivo en las mujeres posmenopáusicas. Sin embargo, las que tienen CCR, es más probable que el CCR se diagnostique en un estadio más avanzado y el riesgo de morir por este cáncer no se reduce. Los daños posibles de la TRH combinada incluyen un mayor riesgo de presentar Cáncer de mama, Enfermedad cardíaca, y coágulos de sangre.
 - Extirpación de pólipos: La mayoría de los pólipos CR son adenomas que se pueden convertir en cáncer. La extirpación de los pólipos CR que miden más de 1 cm (tamaño de un guisante) puede reducir el riesgo de CCR. No se sabe si la extirpación de los pólipos más pequeños reduce el riesgo de CCR. Los posibles daños de esta extirpación durante una colonoscopia o una sigmoidoscopia incluyen un desgarro de la pared del colon y sangrado.
4. No está claro si los siguientes factores afectan el riesgo de presentar cáncer colorectal:
 - Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINES), a excepción de la aspirina : Se desconoce si el uso de los AINES,(como Sulindaco, Celecoxib, naproxeno e Ibuprofeno) reduce el riesgo de CCR. Se observó que consumir Celecoxib reduce el riesgo de que vuelvan los adenomas colorectales después que se extirparon. No está claro si reduce el riesgo de CCR. También se observó que consumir Sulindaco o Celecoxib reduce el número y el tamaño de los pólipos que se forman en el colon y en el recto de las personas con Poliposis Adenomatosa Familiar (PAF). No está claro si esto reduce el riesgo de CCR.
 - Entre los daños posibles de los AINES se incluyen: renales, sangrado gástrico, intestinal o del encéfalo, problemas cardíacos como infarto e insuficiencia cardíaca congestiva.
 - Calcio: no se sabe si disminuye el riesgo de CCR.
 - Alimentación: Se desconoce si una alimentación con bajo contenido de grasa y carne, y alto contenido en fibra, frutas y verduras, reduce el riesgo de carcinoma colorectal.
 5. Los siguientes factores no afectan el riesgo de cáncer colorectal:
 - Terapia de reemplazo hormonal con estrógeno solo
 - Estatinas
 6. Los ensayos clínicos de prevención sirven para estudiar formas de prevenir el cáncer.
 7. En los ensayos clínicos se estudian nuevas maneras de prevenir el cáncer.

Sinopsis elaborada en el Depto. de Certificación Hospitalaria y Protocolos Clínicos –CSS - Panama.
 Referencia NIH National Cancer Institute. Mayo 21 de 2021
<https://www.cancer.gov/espanol/tipos/colorectal/paciente/prevencion-colorectal-pdq>.

