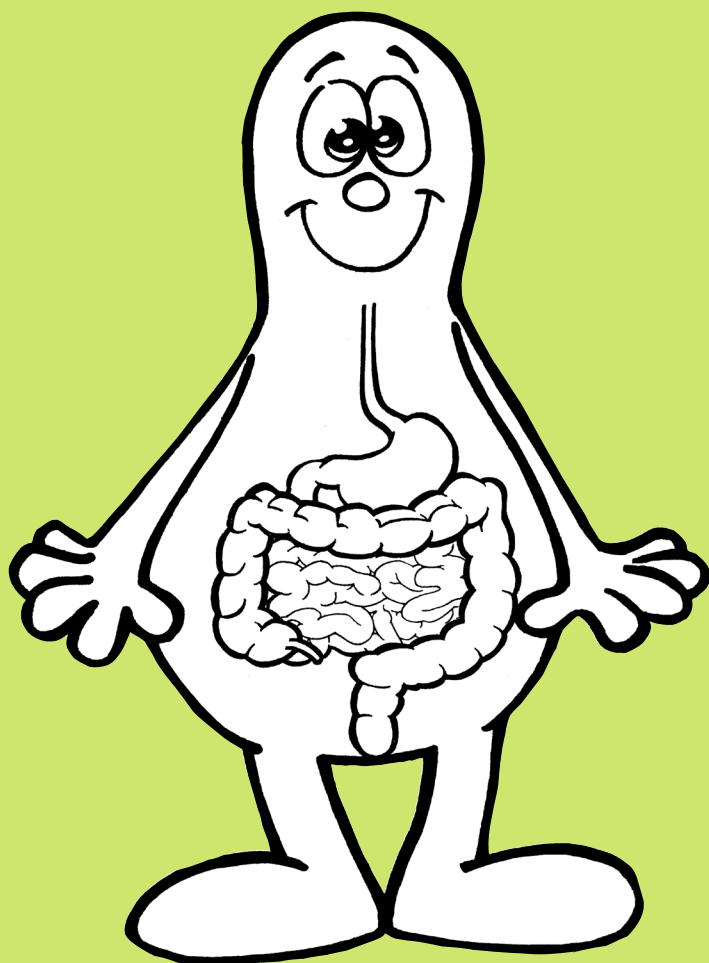
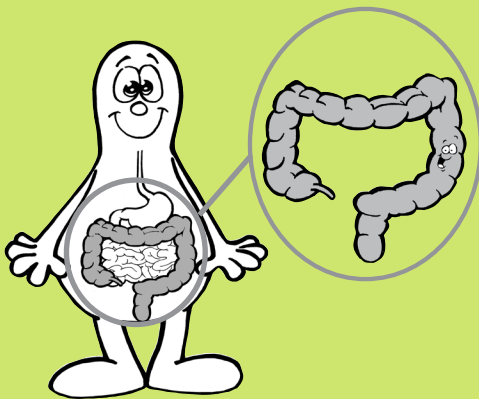


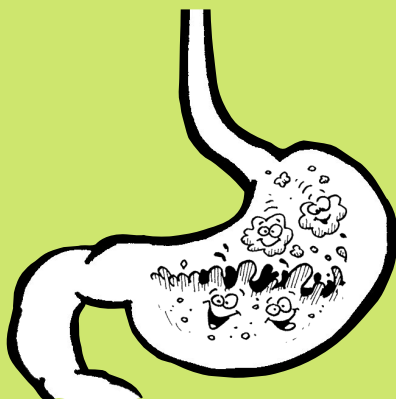
# **EL COLON, CÓMO PREVENIR EL CÁNCER Y MANTENERSE SALUDABLE**





El colon es un músculo similar a un tubo largo. Comienza en la parte inferior derecha del vientre y lo atraviesa hasta la parte inferior izquierda del cuerpo.

El colon también se conoce como el intestino grueso.



La comida que ingiere se descompone en un área del vientre llamada el estómago.

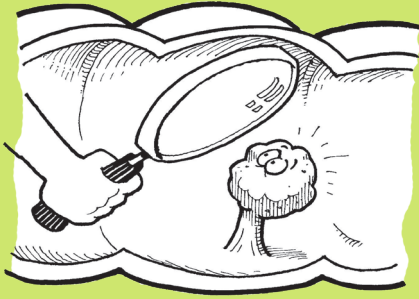
Se convierte en un líquido espeso. Desde aquí, se mueve hacia el intestino delgado.



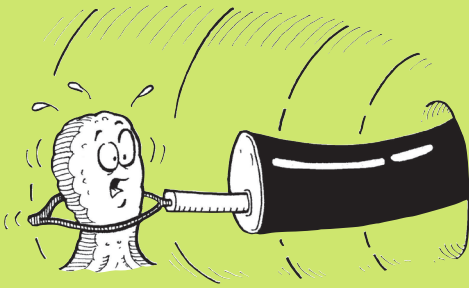
Desde el intestino delgado, el líquido se mueve hacia el intestino grueso.

El intestino grueso también se llama colon.

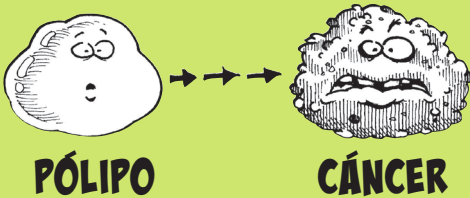
Dentro del colon, el líquido se convierte en materia fecal.



Necesita examinarse el colon para detectar cáncer porque a veces el colon sufre cambios, llamados pólipos.



Los médicos pueden ayudar a encontrar y eliminar los pólipos. Esto se llama un examen médico.



Generalmente, los pólipos no son peligrosos, pero con el tiempo pueden convertirse en cáncer.

La mayoría de las veces no puede sentir los pólipos en el colon y es posible que no sepa que están allí.



Es más probable que estos cambios ocurran después de los 45 años.

Debería hacerse un examen de colon a partir de los 45 años.

Hable con su médico sobre cuándo debe hacerse el examen.

## EXÁMENES DE DETECCIÓN DEL CÁNCER DE COLON

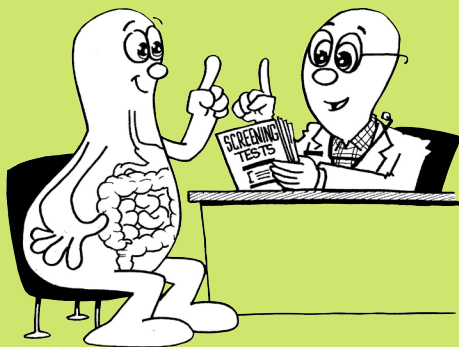


Algunas pruebas se pueden hacer en casa y deben hacerse todos los años.

## COLONOSCOPIA

Algunas pruebas, como una colonoscopia, se realizan en un consultorio médico o clínica médica.

Esta prueba se suele realizar cada 5-10 años.



Preguntele a su médico sobre los diferentes tipos de pruebas y cuál es la adecuada para usted.

Es posible que no tenga señales o síntomas de cáncer de colon, por lo cual es muy importante hablar con su médico sobre hacerse una prueba.

## SÍGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE COLON

A veces, si tiene pólipos, es posible que tenga cambios en el cuerpo llamados señales o síntomas.

Si tiene alguno de los siguientes cambios que duran más de una semana, hable con su médico.

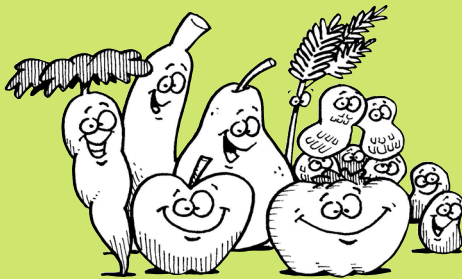


Estos pueden ser señales de cáncer de colon:

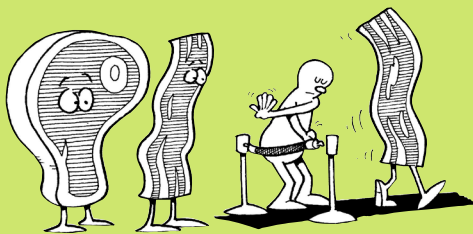
- Cambios en la frecuencia con la que defeca
- Problemas para defecar
- La materia fecal se ve diferente
- Pérdida de peso involuntario
- Sangre en la materia fecal
- El vientre está agrandado o duele
- Sensación de saciedad (incluso después de defecar)

# PREVENCIÓN

Usted puede ayudar a reducir el riesgo de contraer cáncer de colon.



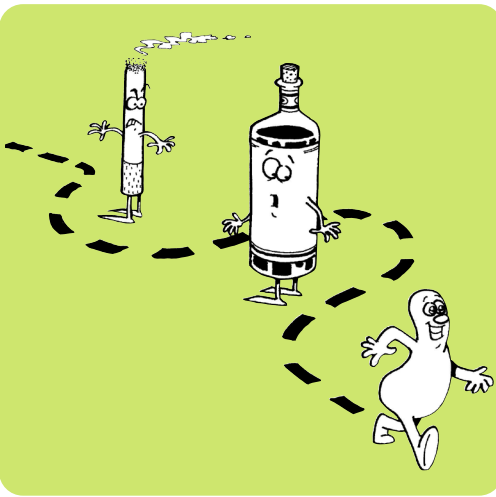
Coma muchas verduras, frutas, granos integrales y frijoles.



Limite la carne roja y las carnes procesadas, como el tocino y los embutidos.

Mantenga un peso saludable.

Haga ejercicio con regularidad.



**Evite los productos del tabaco y limite el consumo de alcohol.**

**Para más información sobre cómo dejar de fumar, llame al 1-800-QUITNOW.**



**¡Hable con su médico sobre el examen de detección de cáncer de colon hoy!**



**Vea el video en:**  
<https://vimeo.com/435872253>.

**Vea los videos anteriores en:**  
<https://idph.iowa.gov/igs>.



**(515) 281-5616**

Financiado por el Acuerdo Cooperativo 5 NU58DP006747 de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

9/2021