Prevención del Cáncer Colorrectal

El Cáncer Colorrectal

Es el tumor maligno, también llamado cáncer o neoplasia, que procede de las células de la mucosa del intestino grueso y sus glándulas. La mayoría de los cánceres colorrectales aparecen sobre un pólipo existente en la mucosa del colon, que por diversas circunstancias evoluciona a tumor maligno.

Es un problema de salud de primer orden por su elevada incidencia y morbimortalidad, ya que es el segundo tumor más frecuente en España con una incidencia de 40-50 personas por 100.000 habitantes y la segunda causa de muerte por cáncer, detrás del cáncer de mama en la mujer y el de pulmón en el hombre. Se estima que cada año se diagnostican unos 25.000 casos nuevos en todo el país.

El cáncer colorrectal en su inicio puede no provocar ningún síntoma, aunque según su localización puede producir:

- Obstrucción intestinal.
- Sangrado con la deposición.
- Cambios en el ritmo intestinal.
- Anemia por el sangrado.
- Molestias abdominales.
- Pérdida de peso.

Si se detecta precozmente, la tasa de curación es superior al 90%.

Si desea saber más sobre este tipo de cáncer, puede hacerlo seleccionando este enlace con la Asociación Española Contra el Cáncer

Factores que pueden aumentar el riesgo

Varios factores relacionados con el estilo de vida han sido asociados con el cáncer colorrectal. De hecho, los vínculos que hay entre la alimentación, el peso y el

Copyright© 2025 Universidad de Granada

ejercicio con el riesgo de cáncer colorrectal son algunos de los más estrechos entre todos los tipos de cáncer.

Factores de riesgo que usted no puede modificar:

Algunos de los factores más influyentes son:

- Edad: mayores de 50 años.
- Antecedentes personales (cáncer colorrectal, pólipos colorrectales, enfermedad inflamatoria del intestino incluyendo colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn, diabetes tipo 2).
- Antecedente familiar de cáncer colorrectal o pólipos adenomatosos.
- Síndromes hereditarios (como poliposis adenomatosa familiar y Síndrome de Lynch).

Factores de riesgo que usted puede cambiar:

- Dieta con un alto consumo de carne roja y carnes procesadas.
- Sobrepeso u obesidad.
- Sedentarismo.
- Tabaquismo.
- Consumo excesivo de alcohol.

De manera general podemos dividir a la población en tres grandes grupos de riesgo:

- **Población de bajo riesgo:** <50 años y sin antecedentes personales o familiares.
- **Población de riesgo moderado:** a partir de los 50 años y hasta los 75, y sin antecedentes personales o familiares.
- **Población de riesgo elevado:** ≥50 años y/o con antecedentes personales o familiares.

¿Cómo prevenir el cáncer colorrectal?

Prevención primaria.

Trabajar los factores protectores con unos hábitos de vida saludables para prevenir

Copyright© 2025 Universidad de Granada

la aparición del cáncer:

- Mantener un peso saludable con un índice de masa corporal (IMC) entre 18,5 y 25. IMC=(Peso en kg.) / (talla en metros al cuadrado).
- Mantener un perímetro abdominal por debajo de 102 cm. en hombres y 88 cm. en mujeres.
- Aumentar la intensidad y cantidad de la actividad física.
- Limitar las carnes rojas y procesadas y comer más frutas, verduras y otros alimentos ricos en fibra como cereales integrales.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.
- No fumar.

Prevención secundaria.

Para detectar precozmente el cáncer o lesiones previas para mejorar el pronóstico:

- Pruebas de cribado para la detección de sangre oculta en heces (TSOH) en mayores de 50 años.
    - Si el resultado es negativo, repetir la prueba periódicamente.
    - Si el resultado es positivo, debe acudir a su médico para hacer un estudio específico de su caso (colonoscopia, etc.).
- Consultar con su médico ante los siguientes signos de alarma:
    - Antecedentes personales o familiares de riesgo.
    - Sangre en las heces, de color rojo u oscuro casi negro.
    - Cambio en el ritmo intestinal, alternando diarreas con estreñimiento.
    - Heces más estrechas.
    - Dolor abdominal tipo cólico.
    - Sensación de evacuación incompleta.
    - Cansancio extremo y pérdida de peso sin causa aparente.

Test de sangre oculta en heces (TSOH)

Si es personal de la UGR y si tiene 50 años o más, como parte de la analítica realizada para el reconocimiento médico laboral, puede solicitar al laboratorio concertado la realización del Test de Sangre Oculta en Heces (TSOH), destinado a

Copyright© 2025 Universidad de Granada

prevenir el cáncer colorrectal.

Contacte con el SSP para más información sobre el procedimiento para la realización del reconocimiento médico.

Puede informarse del procedimiento a seguir para la recogida de muestras seleccionando este enlace.

Copyright© 2025 Universidad de Granada