



LA VOZ DEL ONCO

Mes de la Nutrición

Mes de la Concienciación del Cáncer Colorrectal

Mes de la Concienciación sobre la Endometriosis

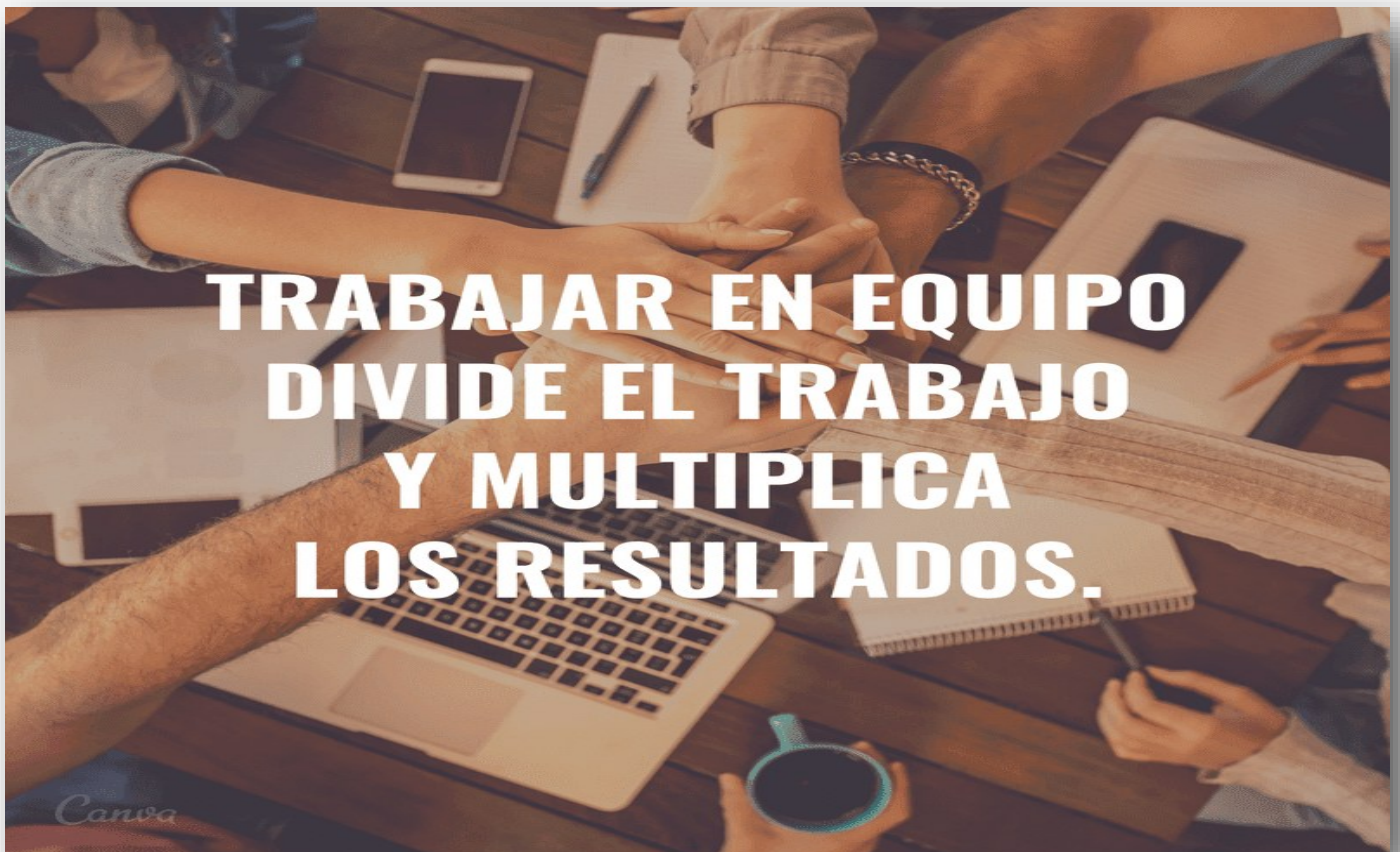
Día Mundial del Riñón



Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer y su Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez

La Liga Puertorriqueña contra el Cáncer y su Hospital Oncológico tiene como nuevo Director Ejecutivo al Lcdo. Jorge De Jesús Rozas. Estamos seguros que sus aportaciones, habilidades y experiencias nos guiarán hacia el éxito. Felicitaciones en su nuevo cargo, trabajando juntos para lograr grandes objetivos.

Bienvenido Lcdo. Jorge De Jesús Rozas!



**TRABAJAR EN EQUIPO
DIVIDE EL TRABAJO
Y MULTIPLICA
LOS RESULTADOS.**

¿Sabía que el cáncer colorrectal se puede evitar a través de un examen?

No todos los tipos de cáncer se pueden prevenir. Afortunadamente el cáncer colorrectal no solo se puede detectar sino también evitar o prevenir con la colonoscopia.

Colonoscopia

La colonoscopia juega un papel importante en la prevención del cáncer colorrectal. Es un estudio mediante el cual se inserta un colonoscopio por el ano. Esto es un tubo muy fino con una luz que ayuda a examinar el tejido en el interior del intestino grueso, o colon.

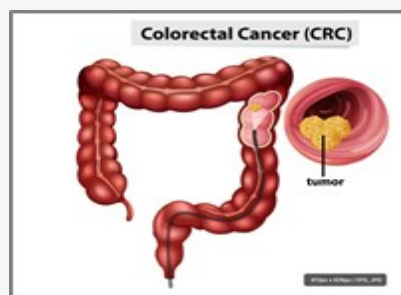
En el procedimiento de colonoscopia se utiliza agua y aire para expandir el intestino. Esto permite visualizar el tejido adecuadamente. Por lo general el examen toma entre 15 y 30 minutos. Entre otras cosas ayuda a identificar:

- Hemorroides o pequeñas venas que se inflaman en el ano y la parte inferior del recto.
- Divertículos o pequeñas bolsas que se forman en la pared del intestino y que debilitan el tejido.
- Tumores o pólipos pre-cancerosos y cancerosos.

Se recomienda a hombres y mujeres realizarse la primera colonoscopia a los **45 años**. La colonoscopia no solo ayuda a detectar pólipos. También permite removerlos durante el examen lo que evita encontrar un tumor maligno en etapa avanzada más adelante. Además el examen no duele. Por lo general la persona recibe un sedante que le permite estar cómoda y tranquila durante el examen.

ALERTA: Colonoscopia a los 45 años

Desde los años '90, se observa un aumento en la incidencia de cáncer colorrectal en personas más jóvenes de los 50 años. Por eso la edad para realizar la primera colonoscopia a hombres y a mujeres se ha bajado de los 50 a los 45 años.



Se realizan investigaciones para aclarar el aumento de la condición en personas más jóvenes. Los expertos analizan tres factores:

- Dieta.
- Bacterias del intestino o microbioma intestinal.
- Inflamación.

Dieta

En las pasadas décadas ha aumentado el consumo de comida rápida y de alimentos poco saludables. Con esto se ha observado un aumento en sobrepeso y obesidad en la población general. Las personas están invirtiendo más tiempo inactivos en lugar de practicar actividad física. Estudios realizados por el Dr. Yin Cao en Washington University en Saint Louis han encontrado mayor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal entre personas que se mantienen pasivas e invierten mucho tiempo viendo televisión.

Microbioma Intestinal

Posiblemente el consumo de alimentos no saludables altera las bacterias intestinales. Estas bacterias pueden cambiar con la comida, las toxinas y los químicos que comemos, bebemos o respiramos. Estudios demuestran que la dieta, la obesidad, la falta de ejercicio y ciertas drogas como los antibióticos causan cambios en las bacterias intestinales. Estos cambios intensifican la inflamación del tejido intestinal.

Inflamación

La inflamación en los tejidos puede estar causada por la contaminación de la comida, el aire, y el agua, los agentes químicos en los alimentos, y los pesticidas usados en terrenos de siembra. Desafortunadamente estos factores pueden tener efecto dañino sobre las bacterias que contribuyen a mantener la salud del tejido y de la mucosa intestinal.

Llamado a la Acción

El mes de marzo se utiliza para concienciar sobre la prevención y detección temprana del cáncer colorrectal. Se exhorta a seguir estas recomendaciones:

- Hable con el médico si tiene historial familiar de cáncer colorrectal o historial familiar o personal de enfermedades intestinales como Enfermedad de Crohn's y Poliposis Adenomatosa Familiar. Así se determina si necesita comenzar a examinarse más temprano en edad.
- Programe para realizarse la primera colonoscopia a los 45 años.
- Lleve una dieta alta en frutas, vegetales y fibra, realice actividad física y controle su peso.
- Edúquese con la Educadora en Salud del hospital.
- Comparta esta información con sus seres queridos.

Servicio de Educación en Salud para Empleados y Familiares

El servicio de Educación en Salud del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez no solo está disponible para personas con diagnóstico de cáncer y sus cuidadores. También está disponible para empleados y empleadas y sus familiares. La oficina de la Educadora en Salud está localizada dentro del Departamento de Programas Institucionales en el piso B. Se puede llamar para solicitar el servicio al (787) 763-4149 Ext 2906. La oficina también cuenta con una línea telefónica directa para proveer educación sobre la cesación de fumar: (787) 777-1749.

Salud y Bienestar del Personal

La Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer y su Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez vela por el bienestar y la salud del personal. Exhorta a todos los miembros del staff a participar de los servicios de la institución para mantener una buena salud y cuidar la de sus familiares.

Referencias

Centers for Disease Control and Prevention (2009). Screen for Life: Pruebas de detección de cáncer colorrectal. CDC Publication #99-7515, July. www.cdc.gov/spanish/cancer/colorectal/sfl

McCallum K (2024). How Long Does a Colonoscopy Take? (& 5 More Questions About the Procedure, Answered). [How Long Does a Colonoscopy Take? \(& 5 More Questions About the Procedure, Answered\) | Houston Methodist On Health](https://www.houstonmethodist.com/health/how-long-does-a-colonoscopy-take/)

National Cancer Institute (2012). Colorectal Cancer Prevention. www.cancer.gov/cancertopics/

National Cancer Institute (2020). Why Is Colorectal Cancer Rising Rapidly among Young Adults. <https://www.cancer.gov/news-events/cancer-currents-blog/2020/colorectal-cancer-rising-younger-adults>