



BlueResourceSM – Proteja su salud – Cómo detectar el cáncer de colon

Cómo prevenir, tratar y vencer el cáncer de colon

A nadie le *gusta* hablar del cáncer de colon. Y eso está bien, siempre y cuando tome las medidas necesarias. Después de todo, el cáncer de colon es una de las principales causas de muerte por cáncer en los Estados Unidos. Puede detectarlo a tiempo y protegerse de las siguientes maneras.

Reduzca sus riesgos. Deje de fumar, pierda peso si es necesario, haga mucho ejercicio y coma alimentos ricos en fibra. Un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir el cáncer.

Conozca su historial médico. Averigüe si alguien de su familia (padres, abuelos, hermanas, hermanos) ha sido diagnosticado con cáncer de colon. Si es así, informe a su médico.

Esté atento a los síntomas. Dígame a su médico si tiene calambres en la parte baja del estómago, pérdida de peso inexplicable o un cambio en los hábitos intestinales. Pueden ser signos de advertencia.

Hágase una colonoscopia. Hable con su médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe hacerse los exámenes preventivos. Su edad y su historial médico influirán en la decisión de qué es lo mejor para usted.



Conozca cómo reducir sus riesgos de cáncer de colon.

Fuentes: *Colorectal Cancer: What Should I Know About Screening?* Centers for Disease Control and Prevention. 2020.
What Can I Do to Reduce My Risk of Colorectal Cancer? Centers for Disease Control and Prevention. 2020.
What are the Symptoms of Colorectal Cancer? Centers for Disease Control and Prevention. 2020.
Colorectal Cancer: What Should I Know About Screening? Centers for Disease Control and Prevention. 2020.