

## Prevención del Cáncer Colorrectal



## Lo que necesita saber AHORA

El cáncer sucede cuando las células en su cuerpo crecen sin control. Este tipo de cáncer incluye cualquier cáncer de colon o recto. El cáncer colorrectal es la segunda causa principal de muertes causadas por cáncer en Idaho.

### **Usted puede reducir el riesgo de cáncer colorrectal:**

- Coma alimentos bajos en grasa y altos en fibra.
- Coma muchas frutas y verduras de colores variados, todos los días.
- No fume.
- No consuma más de una bebida alcohólica al día.
- Conserve un peso saludable y manténgase activa cada día.
- Hágase una colonoscopia a los 50 años de edad.

### **Puede correr mayor riesgo de cáncer colorrectal si:**

- Usted o alguien en su familia ha tenido cáncer.
- Es mayor de 50 años.
- No hace ejercicio y si no es una persona activa.
- Tiene sobrepeso.

### **Las señales de aviso del cáncer colorrectal pueden incluir:**

- Sangre en las heces.

- Cambios en el funcionamiento de sus intestinos.
- Pérdida inexplicable de peso.

Estas señales pueden estar asociadas a muchas otras condiciones de salud. Si observa alguno de estos síntomas, hable con su médico. Solamente su médico puede determinar por qué está experimentando estos síntomas.

Recuerde, usted es quien conoce mejor su cuerpo. Si nota algún cambio, hable con su médico y pregúntele si necesita hacerse una colonoscopia o algún otro examen de detección para el cáncer.

St. Luke's le puede ayudar a encontrar un médico. Llame a *Call St. Luke's* al **(208) 381-9000** (hay intérpretes disponibles) o visite la página web **stlukesonline.org/clinic** (en inglés).

**Cuidar de sí mismo es la mejor manera de prevenir el cáncer o descubrirlo temprano.**