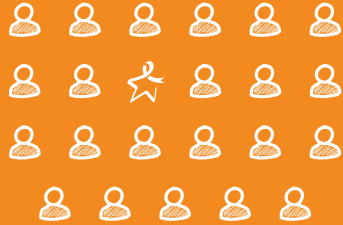


# ¿TÚ SABÍAS QUE?

1 de cada 23 padece de cáncer de colon.



Cáncer de colon afecta a mujeres y hombres por **igual**.



1 de cada 5 personas diagnosticadas tienen menos de **54 años**.



✓ur:

## GET YOUR REAR IN GEAR®



Los eventos Get Your Rear in Gear®, Tour de Tush® y Caboose Cup™ son para la recaudación de fondos para la Colon Cancer Coalition. Se llevan a cabo anualmente en casi 50 ciudades y los fondos recaudados se quedan en la comunidad y se utilizan en educación, exámenes de detección y programas de apoyo.

Para encontrar eventos que le queden cerca, consulta: [coloncancercoalition.org/events](http://coloncancercoalition.org/events)

Para obtener más información y aprender sobre el cáncer de colon, consulta: [coloncancercoalition.org](http://coloncancercoalition.org)

Ayúdanos a concientizar dándole “me gusta”, compartiendo y siguiéndonos.



Get Your Rear in Gear® and Tour de Tush® son marcas registradas de Cancer Coalition. Caboose Cup™ es una marca registrada de Colon Cancer Coalition.

## EXAMEN PARA DETECTAR EL CÁNCER DE COLON: 101

EDÚCATE.  
EXÁMINATE.



[coloncancercoalition.org](http://coloncancercoalition.org)

# OPCIONES DE EXAMENES DE DETECCIÓN

## Pruebas de heces en casa

Estos exámenes buscan sangre o células anormales en las heces. El kit es enviado de vuelta por correo a Tu médico. Si se encuentra sangre o alguna anomalía, se deberá hacer una colonoscopia.

- Prueba inmunoquímica fecal: anual
- Prueba de alta sensibilidad de sangre oculta (FOBT): anual
- Prueba de ADN de las heces: cada 3 años

## Detección visual

En la clínica tu doctor examinará el colon y recto, buscando por posibles pólipos o evidencia de cáncer. Las colonoscopias también pueden prevenir el cáncer, ya que se pueden extraer los pólipos, una vez que son localizados. Estos exámenes requieren de una limpieza completa del colon (como preparación) el día anterior a la prueba.

- Colonoscopia: cada 10 años con resultados normales\*
- Colonoscopia virtual: Cada 5 años\*

*\*Tu doctor podría recomendar esquemas de seguimiento para la detección visual, basado en tu historial médico y resultados previos obtenidos.*

## Visitas al doctor

Un simple examen de sangre en el consultorio del médico es también una opción para la detección, de no realizar una prueba de heces en casa o algún tipo de procedimiento de detección visual.

## Nota acerca de los pólipos colorrectales avanzados.

Si te sacan un pólipo durante una colonoscopia, pídele a tu doctor un seguimiento más frecuente tanto para ti, como para tus familiares en primer grado (padres, hermanos e hijos). Podría ser necesaria una evaluación de detección más temprano y más frecuente.

# CONSEJOS PARA UNA COLONOSCOPIA

Ninguna opción de detección es tan efectiva como la colonoscopia, en lo que se refiere a la detección y prevención del cáncer de colon. Sigue estos tres pasos para disminuir tu ansiedad y hacer de tu colonoscopia una experiencia más cómoda.

## 1. Agendar la colonoscopia.



Tal vez la peor parte de una colonoscopia es tener que agarrar un teléfono para hacer una cita. Recuerda que probablemente debas tomar tiempo libre de tu trabajo, tanto para la preparación del examen como para el día del examen.

**! Consejo adicional:** Agenda la colonoscopia un lunes en la mañana, así puedes llevar la preparación el domingo y solo necesitas un día libre de tu trabajo. ¡Procura programar la colonoscopia a primera hora en la mañana ya que de seguro querrás comer lo más pronto que puedas!

## 2. Preparación previa.



Una limpieza de colon facilita la detección y extracción de pólipos. Asegúrate de seguir las instrucciones de tu médico al pie de la letra y aclara cualquier duda o confusión que tengas con este antes de comenzar.

En la mayoría de los casos, una limpieza del tracto digestivo consiste en consumir alimentos blancos y dieta líquida el día antes. Equipa tu cocina con alimentos como:

- arroz blanco, pasta y pan
- puré de papa (sin piel)
- frutas y vegetales enlatados
- jugos de fruta claros (el mejor es el de manzana)
- gelatinas (pero evite el rojo, naranja, o morado)
- bebidas carbonatadas de color claro (como Sierra, Mist o 7-up, incluso algunas clínicas permiten Root Beer!)
- café y te (sin leche o crema)
- caldo

Tu médico te recetará un laxante. Para ayudarte a tomarte el laxante:

- Mantén el medicamento frío
- Tómalo con una pajilla hasta el final de tu paladar
- Come caramelos ácidos o limón para mitigar el sabor

**! Consejo adicional:** Si las instrucciones indican que este debe ser mezclado con otra bebida (por ejemplo, Gatorade) no lo mezcles con tu sabor favorito, ¡ya que dejará de serlo!

Tener un baño a la disposición durante el día de preparación es vital. Algunas personas usan toallas húmedas para hacer el proceso un poco más llevadero.

**! Consejo adicional:** Aplica crema para las hemorroides (o crema para la pañalitis) antes de comenzar la preparación para proteger la piel y disminuir la incomodidad. Aplica cuantas veces sea necesaria.

## 3. Relájate.



Estar relajado durante el día del examen es muy importante. La ansiedad puede hacer el examen mucho menos cómodo para ti, no dudes en preguntar acerca de las opciones como sedación, el proceso u otras opciones como manejar la incomodidad.

Posterior a tu colonoscopia, haz preguntas acerca del resultado de los exámenes. Igualmente pregunta cuando debes realizarte la próxima colonoscopia, o si hay algunos pasos adicionales que debas seguir.