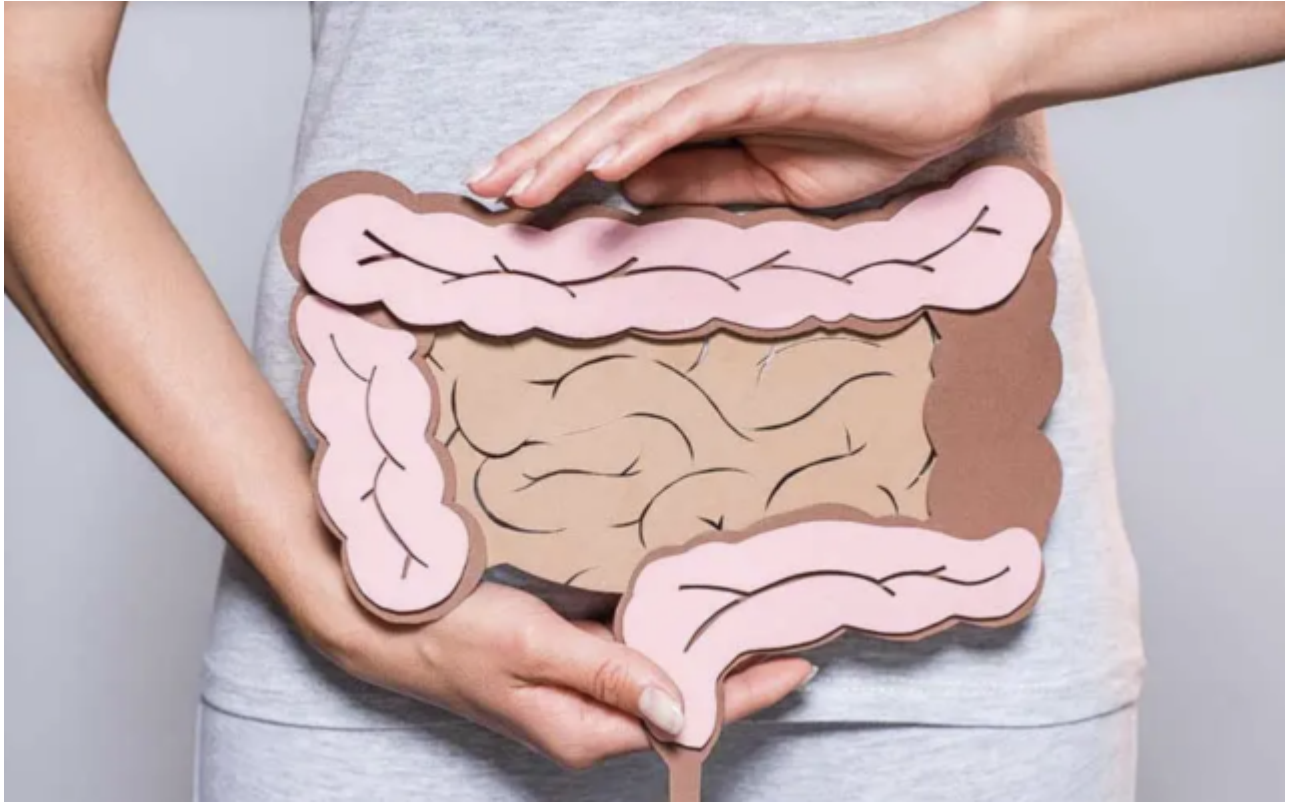


La prevención es clave contra el cáncer colorrectal ^[1]

Enviado por [Xavier David Ortiz Torres](#) ^[2] el 21 marzo 2025 - 4:21pm



^[2]



El cáncer colorrectal ocurre cuando hay un crecimiento anormal de células malignas (de pólipos) en colon y/o el recto, que son respectivamente la parte inicial y final del intestino grueso. (FMT)

Marzo es el mes de la concienciación sobre el cáncer colorrectal. Esta enfermedad es el segundo tipo de cáncer más común en Puerto Rico. En el país hay más pacientes que mueren por cáncer de colorrectal que por cualquier otro tipo de cáncer.

Recientemente, el Centro de Comprensivo de Cáncer de la Universidad de Puerto Rico reveló que ha habido un aumento en los casos de cáncer colorrectal entre personas de 20 a 49 años ^[3], lo cual es una tendencia preocupante. Además, los boricuas somos el segundo grupo mayor de incidencia de este cáncer en los Estados Unidos. Por eso, antes de que acabe el mes queremos hablar sobre qué es el cáncer colorrectal, sus causas, sus síntomas y lo más importante: cómo practicar la prevención.

¿Qué es el cáncer colorrectal y cuáles son sus causas?

El cáncer colorrectal ocurre cuando hay un crecimiento anormal de células malignas (de pólipos) en colon y/o el recto (que son respectivamente la parte inicial y final del intestino grueso).

Además de factores genéticos, estudios científicos ([CDC](#) ^[4], [American Cancer Society](#) ^[5] y [NIH](#) ^[6]) relacionan que los siguientes hábitos son factores de riesgo para el cáncer colorrectal:

1. Inactividad física
2. Exceso de peso corporal y la acumulación de grasa
3. Consumo elevado de alcohol
4. Dieta baja en fibra
5. Consumo excesivo de tabaco
6. Niveles bajo de vitamina C
7. Alto consumo de carnes rojas y embutidos (como hot dogs, salchichas, jamones, etc)

Además, la comunidad científica continúa investigando si el estrés y la exposición a ciertos compuestos químicos aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad.

¿Quiénes están en mayor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal?

1. Personas con historial familiar de cáncer colorrectal (padre, madre, hermanos, hijos, o algún familiar que haya sido diagnosticado cuando joven). Tanto hombres como mujeres están en riesgo de padecerlo, aunque la incidencia en hombres es un poco mayor (55%).
2. Personas que padecen o tienen un historial familiar de enfermedades inflamatorias de los intestinos, como colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn's.
3. Personas que consumen mucho tabaco, alcohol y que están en sobrepeso.

¿Cuáles son los síntomas?

Los principales síntomas del cáncer colorrectal son **sangrado en la excreta, dolor abdominal, pérdida de peso y cansancio**. Sin embargo, también pueden haber **cambios en los hábitos de ir al baño y si las excretas son oscuras y/o finas**.

Sin embargo, estos síntomas típicamente aparecen cuando ya el cáncer está desarrollado porque **en las primeras etapas no hay ningún tipo de síntoma**. Por eso, es importante la prevención.

La prevención es la clave contra el cáncer colorrectal

1. Mantén una dieta alta en fibra, baja en grasas y limitada en carnes rojas y procesadas.
2. Realiza actividad física con regularidad.
3. Se recomienda que las personas comiencen a realizarse las pruebas de detección a los 45 años [7]. Estas incluyen la prueba de sangre oculta en la excreta o FIT test (que pueden ser realizadas en un laboratorio clínico) y la colonoscopia.
4. Evitar o reducir el consumo de alcohol y de tabaco.

Cuando el cáncer colorrectal es prevenible. Cuando es detectado en etapas tempranas, más del 90% de las personas sobrevive.

Tags:

- cáncer colorrectal [8]
- cáncer del colon [9]
- prevención del cáncer [10]

Categorías (Recursos Educativos):

- Blogs CienciaPR [11]
- Salud [12]
- Salud (Intermedia) [13]
- Salud (Superior) [14]
- Text/HTML [15]
- CienciaPR [16]
- Español [17]
- Inglés [18]
- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [19]
- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [20]
- Blog [21]
- Educación formal [22]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/prevencion-clave-contra-cancer-colorrectal>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/prevencion-clave-contra-cancer-colorrectal> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/xavierdortiz> [3] <https://www.primerahora.com/noticias/puerto-rico/notas/en-aumento-los-casos-de-cancer-colorrectal-entre-jovenes/> [4] <https://www.cdc.gov/colorectal-cancer/es/prevention/index.html> [5] <https://medicine.uams.edu/familymedicine/wp-content/uploads/sites/7/2021/07/Colorectal-Cancer-Causes-Risk-Factors-and-Prevention.pdf> [6] <https://www.cancer.gov/espanol/noticias/temas-y-relatos-blog/2021/firma-genetica-carne-roja-cancer-colorrectal> [7] <https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/recomendaciones-de-la-sociedad-americana-contr-el-cancer.html> [8] <https://www.cienciapr.org/es/tags/cancer-colorrectal> [9] <https://www.cienciapr.org/es/tags/cancer-colon> [10]

<https://www.cienciapr.org/es/tags/prevencion-cancer> [11] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr> [12] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [13] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [14] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [15] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [17] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol> [18] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/ingles> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [21] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog> [22] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal>