

¿Podemos prevenir el cáncer de colon?

(Artículo publicado en el Levante-EMV el 10 de diciembre de 2017)



Dr. Jesús Seguí

Cirujano. Hospital Francesc de Borja de Gandía

Como cirujanos tomamos parte en el tratamiento del cáncer de colon, por ello nos preocupa el aumento notable de su incidencia en los últimos años. El cáncer de colon y recto es actualmente el tumor maligno más común entre la población, precedido por el cáncer de próstata y el cáncer de pulmón en los hombres y el cáncer de mama en las mujeres. Supone en estos años la segunda causa de muerte en España. Parece ser que la incidencia seguirá aumentando en los próximos años.

No hay en la actualidad modo seguro de prevenir totalmente el cáncer de colon. Pero sí podemos actuar sobre algunos factores, que parece aumentan el riesgo de padecerlo.

¿Qué podemos hacer individualmente? Podremos cambiar algunas de nuestras costumbres alimenticias, nuestra actividad física y en general algunos hábitos. Creo que se trata únicamente de aplicar el sentido común a nuestro modo de vida. Si disminuimos los factores de riesgo podemos ayudar a prevenir el cáncer.

Esta mejora en hábitos saludables en cuanto a la alimentación, ejercicio físico, etc. va a reducir el riesgo de tumores de colon de aparición esporádica (que son la mayoría) aunque tiene menos influencia en los tumores hereditarios o familiares.

Hay una asociación entre la obesidad y el cáncer colorrectal, parece que aún más en los hombres. Por ello la actividad física moderada (Ej.: un paseo a ritmo rápido) disminuye el riesgo, aunque una actividad fuerte aún sería más beneficiosa.

La alimentación con un alto contenido en fibra (frutas, verduras y granos integrales) y bajo contenido de carnes rojas y alimentos procesados, se ha relacionado con una disminución del riesgo del cáncer colorrectal. Aunque no está claro qué factor es más importante. Parece ser que la dieta rica en leche y derivados muestra un efecto protector en el colon para el cáncer.

Hay estudios que informan de mayor riesgo de cáncer colorrectal con un aumento en el consumo de alcohol, así pues debemos moderar su consumo.

El tabaquismo prolongado está relacionado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal, igual que con muchos otros problemas de salud.

Además de la Prevención Primaria (mejorar los hábitos para que el tumor no aparezca), hay pruebas de detección precoz del cáncer colorrectal. Se deben realizar regularmente, y son el método más potente de que disponemos actualmente para combatir este cáncer. Consiste en realizar un cribado a toda la población entre 50 y 70 años. El método que se usa es la detección de Sangre **Oculto en** Heces, cada 2 años, y la muestra se recoge cómodamente en casa tras recibir el material necesario. Si el resultado es positivo se pasa a realizar una colonoscopia. La mayoría de lesiones precancerosas se pueden detectar así y se pueden extirpar antes de que se conviertan en cáncer. También pueden detectar el cáncer colorrectal en sus inicios, cuando sus posibilidades de curación son mucho mayores.

Está comprobado que realizar esta prueba reduce la mortalidad por cáncer colorectal. Actualmente está establecida como programa de Salud en nuestra comarca, siendo muy simple su realización. El funcionamiento del sistema es bueno.

Les animo a adherirse al programa, en cuanto reciban la carta de Sanidad.