

Sabías que...

...el **cáncer colorrectal tarda entre 10 y 15 años en desarrollarse**, y es por eso que realizarse periódicamente estudios diagnósticos permite prevenir su aparición (1). En los casos en que el tumor ya se ha desarrollado pero es detectado en forma precoz, **la tasa de supervivencia a los 5 años del diagnóstico es del 91%** (2).

...en la **Argentina, el cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte por tumores malignos**, sólo superado por el cáncer de pulmón. Se estima que **representa el 3% de las muertes totales por cualquier causa, lo que se traduce en unas 18 muertes diarias y unas 6500 muertes al año** (3).

...en el mundo, el cáncer colorrectal es el tercero más frecuente, después del de pulmón y el de mama. Pero si se considera sólo los cánceres femeninos, es el segundo más frecuente, después del de mama (4). **Globalmente, causa unas 610.000 muertes al año** (5).

...en los últimos 20 años se redujo significativamente la tasa de mortalidad del cáncer colorrectal, debido al desarrollo de mejores tratamientos y a que cada vez se detectan más casos en sus estadios iniciales (6).

...un reciente estudio ha demostrado que **la adopción de hábitos de vida saludables permite reducir hasta un cuarto de los casos de cáncer de colon** (7):

** Una dieta rica en frutas, verduras y granos enteros, y con bajo contenido de carnes rojas y procesadas, ha sido asociada con un riesgo menor de cáncer de colon (8).*

** El efecto protector de la actividad física es uno de los que más evidencias cuenta a su favor (9). Altos niveles de actividad física reducirían hasta un 50% el riesgo de cáncer de colon (10). La recomendación es realizar no menos de 30 minutos de actividad física moderada o vigorosa 5 o más días a la semana (11)*

** Mantener un peso saludable también reduce el riesgo de cáncer de colon, ya que independientemente del nivel de actividad física de cada individuo, el sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de desarrollar la enfermedad (12)*

** No fumar. Estudios recientes muestran que los fumadores tienen un mayor riesgo de morir de cáncer colorrectal que los no fumadores (13). Existe suficiente evidencia de que fumar causa cáncer colorrectal (14).*

** Evitar el alcohol, pues hasta un consumo moderado aumenta el riesgo de cáncer colorrectal. Las personas que beben de 2 a 4 bebidas alcohólicas diarias tienen un riesgo un 23% mayor de desarrollar la enfermedad (15).*

** Dado que el 90% de los casos de cáncer colorrectal se presenta en personas mayores de 50 años (16), se recomienda realizarse estudios preventivos (como el test de sangre oculta en materia fecal o la colonoscopia)*

a partir de esa edad si la personas carece de antecedentes familiares, o a partir de los 40 en las personas con antecedentes (17).

...las pruebas de detección del cáncer colorrectal salvan vidas. Si todas las personas de 50 años o más se hicieran periódicamente estos estudios diagnósticos se podrían evitar hasta el 60% de las muertes causadas por este cáncer (18).

Referencias:

1. American Cancer Society. Cáncer Colorrectal. ¿Se puede prevenir el cáncer colorrectal? (2011-2013). Par3 L1-3 <http://www.cancer.org/Espanol/cancer/colonyrecto/Guiadetallada/cancer-colorrectal-causes-prevention>
2. American Society of Clinical Oncology (ASCO). Cancer.Net. Cáncer colorrectal: Estadísticas (diciembre 2010). Par3 L1-3 <http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Tipos+de+c%C3%A1ncer/C%26aacute%3Bncr+colorrectal?sectionTitle=Estad%C3%ADsticas§ionId=106655&vgnnextrefresh=1>
3. Programa Nacional de Consensos Inter-Sociedades y Programa Argentino de Consensos de Enfermedades Oncológicas. Guía de Recomendaciones para la Prevención Precoz del Cáncer Colorrectal (septiembre 2010). P5 Par2 L2-5
4. GLOBOCAN 2010. Country Facts Stats (visitado el 25-03-2011)
Tabla Summary Statistics
<http://globocan.iarc.fr/factsheets/populations/factsheet.asp?uno=900#KEY>
5. Organización Mundial de la Salud (OMS). Cáncer (febrero de 2011). Par12 L1
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>
6. American Society of Clinical Oncology (ASCO). Cancer.Net. Cáncer colorrectal: Estadísticas (diciembre 2010). Par1 L1-3 <http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Tipos+de+c%C3%A1ncer/C%26aacute%3Bncr+colorrectal?sectionTitle=Estad%C3%ADsticas§ionId=106655&vgnnextrefresh=1>
7. American Cancer Society. Colorectal Cancer Facts & Figures 2011-2013 (2011). P11 Col1 Par1 L15-19
<http://www.cancer.org/Research/CancerFactsFigures/ColorectalCancerFactsFigures/colorectal-cancer-facts-figures-2011-2013-page>
8. American Cancer Society. Cáncer Colorrectal. ¿Se puede prevenir el cáncer colorrectal? (2011-2013). Par26 L1-5; Par29 L1
<http://www.cancer.org/Espanol/cancer/colonyrecto/Guiadetallada/cancer-colorrectal-causes-prevention>
9. American Cancer Society. Colorectal Cancer Facts & Figures 2011-2013 (2011). P12 Col1 Par3 L1-3
<http://www.cancer.org/Research/CancerFactsFigures/ColorectalCancerFactsFigures/colorectal-cancer-facts-figures-2011-2013-page>
10. American Cancer Society. Colorectal Cancer Facts & Figures 2011-2013 (2011). P12 Col1 Par4 L1-2
<http://www.cancer.org/Research/CancerFactsFigures/ColorectalCancerFactsFigures/colorectal-cancer-facts-figures-2011-2013-page>
11. American Cancer Society. Cáncer Colorrectal. ¿Se puede prevenir el cáncer colorrectal? (2011-2013). Par32 L1-3
<http://www.cancer.org/Espanol/cancer/colonyrecto/Guiadetallada/cancer-colorrectal-causes-prevention>
12. American Cancer Society. Colorectal Cancer Facts & Figures 2011-2013 (2011). P12 Col1 Par8 L1-5
<http://www.cancer.org/Research/CancerFactsFigures/ColorectalCancerFactsFigures/colorectal-cancer-facts-figures-2011-2013-page>
13. American Society of Clinical Oncology (ASCO). Cancer.Net. Cáncer colorrectal: Factores de riesgo y prevención (diciembre 2010). Par10 L1-2
<http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Tipos+de+c%C3%A1ncer/C%26aacute%3Bncr+colorrectal?sectionTitle=Factores+de+riesgo+y+prevenci%26oacute%3Bn§ionId=38551&vgnnextrefresh=1>
14. American Cancer Society. Colorectal Cancer Facts & Figures 2011-2013 (2011). P12 Col2 Par6 L1-3
<http://www.cancer.org/Research/CancerFactsFigures/ColorectalCancerFactsFigures/colorectal-cancer-facts-figures-2011-2013-page>
15. American Cancer Society. Colorectal Cancer Facts & Figures 2011-2013 (2011). P12 Col2 Par7 L1-4
<http://www.cancer.org/Research/CancerFactsFigures/ColorectalCancerFactsFigures/colorectal-cancer-facts-figures-2011-2013-page>



16. American Society of Clinical Oncology (ASCO). Cancer.Net. Cáncer colorrectal: Factores de riesgo y prevención (diciembre 2010). Par3 L1-3

<http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Tipos+de+c%C3%A1ncer/C%26aacute%3Bncer+colorrectal?sectionTitle=Factores+de+riesgo+y+prevenci%26oacute%3Bn§ionId=38551&vgnextrefresh=1>

17. Programa Nacional de Consensos Inter-Sociedades y Programa Argentino de Consensos de Enfermedades Oncológicas. Guía de Recomendaciones para la Prevención Precoz del Cáncer Colorrectal (septiembre 2010). P10 Par2 L1-3, Par3 L1-4, Par6 L4-8

18. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal (visitado el 23-03-2011). Par1 L1-8

<http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/CancerColorrectal/>