



Prevención del cáncer colorrectal

5 acciones para reducir su riesgo

El cáncer colorrectal (también llamado cáncer de colon) es el cuarto cáncer más frecuente en Estados Unidos, sin contar los cánceres de la piel. Afortunadamente, el cáncer colorrectal puede prevenirse en gran medida.

- 1. Acuda a realizarse las pruebas de detección recomendadas.** Hable con su médico sobre las pruebas de detección recomendadas y la frecuencia adecuada para usted.
- 2. Póngase en movimiento.** Manténgase físicamente activo durante un mínimo de 30 minutos cada día. Usted puede hacer ejercicio en incrementos breves de 10 minutos o todo a la vez; lo importante es la cantidad total de tiempo. Encuentre una actividad que usted disfrute y comprométase a realizarla.
- 3. Coma bastante fibra.** Es recomendable que tres cuartas partes de su plato sean alimentos a base de plantas. El consumo de alimentos integrales como avena, frijoles, lentejas y distintas frutas y verduras le aportarán una buena cantidad de fibra. Los alimentos a base de plantas nos ayudan a mantener un peso saludable, lo que reduce el riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer colorrectal.
- 4. Limite la ingesta de carne roja y evite las carnes procesadas.** La carne roja incluye a la carne de res, ternera, cerdo y cordero. Las carnes procesadas incluyen los hot dogs, el jamón, las salchichas, la carne en conserva (corned beef) y la carne deshidratada. Haga lo posible por comer menos de 18 onzas de carne roja/procesada a la semana. Consuma carne blanca con mayor frecuencia, incluyendo pavo, pollo o pescado.
- 5. Limite o evite el alcohol.** Esto significa hasta una bebida al día para mujeres de cualquier edad y hombres de más de 65 años de edad y hasta dos bebidas al día para hombres de 65 años de edad y menores. Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza, cinco onzas de vino o 1.5 onzas de licor destilado.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Instituto Americano para la Investigación del Cáncer e Instituto Nacional del Cáncer, [UpToDate.com](https://www.upToDate.com)



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com.

