En el Espríritu de la Salud

THE UNIVERSITY OF TEXAS MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History®

MARZO 2023 | **"Ruego para que te vaya bien en todo, y que tengas buena salud."** - 3 Juan 1:2

El cáncer colorrectal me enseñó a escuchar a mi cuerpo

Abigail Pardo comenzó a encontrar sangre en sus heces en el otoño del 2013 cuando ella tenía 19 años, pero en aquel momento no le pareció tan extraño. El estreñimiento era hereditario en su familia y siempre había sufrido de estreñimiento con facilidad. El agua era su solución para todo, así que pensó que sólo tenía que beber más agua.

Unos meses más tarde, empezó a quedarse sin aire incluso tras la más mínima actividad, y cada vez que levantaba algo pesado vomitaba. Su familia le dijo que estaba pálida y notaron que había perdido mucho peso. Finalmente, fue al médico. Los exámenes mostraron que perdía sangre por el colon y revelaron un tumor del tamaño de una pelota de golf. Le diagnosticaron cáncer colorrectal en estadio III.

Los médicos le practicaron una microcirugía a través del ombligo para extirpárselo. Terminó el tratamiento de quimioterapia de seguimiento en junio de 2014 y desde entonces está en remisión.

"Ahora, el cáncer me parece un sueño extraño. Ese período de seis meses fue un momento muy extraño en mi vida, pero creo que me hizo más fuerte. Y hoy siento que estoy en el mejor momento de mi vida", dice Abigail. Tiene este mensaje para ayudar a otros a evitar el cáncer colorrectal.

"Su cuerpo sabe cuándo algo no está bien, y le dará señales, así que préstele atención. Cuídese, porque usted lo vale. Nunca habrá otra persona como usted".

Abigail Pardo con su esposo

"Su cuerpo sabe cuándo algo no está bien, y le dará señales, así que préstele atención"
- Abigail Pardo, *Sobreviviente*

A partir de los 45 años, la mayoría de los hombres y mujeres deben hacerse una colonoscopia cada 10 años para detectar el cáncer colorrectal.

Las alternativas a la colonoscopía son las siguientes:
- Colonoscopía virtual cada cinco años
- Exámenes de las heces cada año o cada tres años, dependiendo del examen.

Las personas de cualquier edad deben acudir al médico si presentan alguno de los siguientes síntomas:

- Sangrado por el recto o sangre en las heces o en el inodoro después de evacuar
- Diarrea o estreñimiento prolongados
- Cambio en el tamaño o la forma de las heces
- Dolor abdominal o calambres (retortijones) en la parte baja del estómago
- Necesidad de evacuar cuando no es necesario

Si tiene preguntas sobre En el Espíritu de la Salud, envíe un correo electrónico a **Community@MDAnderson** o **llame al 713-792-3363**

Consejos para reducir el riesgo de cáncer colorrectal

Hacerse las pruebas de detección.
Las pruebas de detección del cáncer colorrectal pueden detectar la enfermedad en una fase temprana, cuando es más tratable.

Mantener un peso saludable
El exceso de grasa corporal está relacionado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal.

Conozca su historial médico familiar.
Informe a su médico si alguien de su familia ha tenido cáncer. Conocer sus antecedentes familiares puede hacer la diferencia en la prevención de cáncer.

Hacer ejercicio regularmente.
Intente hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso cada semana.

Comer una dieta a base de vegetales.
Dos terceras partes (2/3) de cada comida debería incluir verduras, granos integrales y fruta. El otro tercio (1/3) debe ser proteína animal magra o proteína de origen vegetal.

Limitar la carne roja.
Cuanta más carne roja coma, más aumentará su riesgo.

Evitar la carne procesada.
Esto incluye el tocino, los embutidos y las salchichas.

Limitar el consumo de alcohol.
Para la prevención del cáncer, es mejor no beber alcohol.

Si fuma o consume cualquier tipo de tabaco, **busque ayuda** para dejar de fumar de inmediato.

La fe sin obras está muerta - Jaime 2:14

Añadir alimentos ricos en fibra a su dieta puede ayudarle a reducir el riesgo de cáncer colorrectal y otros tipos de cáncer.

Estofado de lentejas y enchilada vegetariana

Estofado de lentejas y enchilada vegetariana: una comida reconfortante y sana. Pruebe esta receta saludable para añadir más fibra a su dieta.

▸ Abra su cámara o lector de códigos QR para escanear el código QR y ver la receta

Si tiene preguntas sobre En el Espíritu de la Salud, envíe un correo electrónico a **Community@MDAnderson** o **llame al 713-792-3363**