



Test

Dr. Gonzalo Guerra Flecha
Especialista en aparato digestivo del Centro
Médico-Quirúrgico de Enf. Digestivas (www.cmed.es)

Marca las
respuestas, suma
resultados y
comprueba tu riesgo

¿Tu riesgo de padecer **cáncer de colon** es alto?

El sobrepeso, el sedentarismo, fumar y beber son factores que elevan el riesgo de todo tipo de cánceres. ¿Conoces los que predisponen a que el tumor aparezca en el colon?

1 ¿Tomas 50 g de carne procesada o 100 g de carne roja al día?

A No..... **B** Sí.....

Según un reciente informe de la OMS, consumiendo esa cantidad de carne procesa-

da (embutidos, salazones, ahumados, curados...) o de carne roja, aumenta un 17% el riesgo de cáncer colorrectal.

2 ¿Sufres enfermedad de Crohn?

A No..... **B** Sí.....

Puede ser un factor de riesgo para padecer este tumor, ya que las causas que favorecen la enfermedad de Crohn son comunes a las del cáncer de colon.

3 ¿Comes fruta y verdura a diario?

A Sí..... **B** No.....

Tienen sustancias que "barren" las toxinas internas del intestino y eso reduce el riesgo de este tumor, afirma un estudio publicado en "The Lancet". Y las últimas investigaciones dicen que los suplementos de fibra no parecen ofrecer esa protección.

4 ¿Has tenido pólipos en el colon o recto?

A No..... **B** Sí.....

Una historia personal de pólipos incrementa mucho el riesgo de este tumor.

5 ¿Algún familiar tuyo tuvo este cáncer?

A No..... **B** Sí.....

Que alguien en tu familia haya sufrido uno no significa que vayas a padecerlo tú, pero sí te predispone.

6 ¿A los 50 años te has hecho la prueba de sangre oculta en heces?

A Sí..... **B** No.....

La mayoría de estos tumores son diagnosticados a partir de esta edad. Los pólipos y los cánceres colorrectales pueden llegar a sangrar y esta prueba permite detectarla.

7 ¿Bebes un par de cafés al día?

A Sí..... **B** No.....

Por sus polifenoles, según la Universidad del Sur de California, tomar 2,5 raciones de café (normal o descafeinado) reduce un 54% el riesgo.

RESULTADOS

Mayoría de A

No sumas muchos factores de riesgo de cáncer colon. Sin embargo, no debes bajar la guardia. Cuidate y acude al médico ante cualquier sospecha.

Mayoría de B

Por tus características personales, quizá estés más expuesta que otras personas a sufrir este tipo de tumor. Adopta hábitos de vida saludables e informa a tu médico sobre tus antecedentes.

8 ¿Tomas probióticos para cuidar tu flora?

A Sí..... **B** No.....

Chucrut, miso, yogur... Los alimentos probióticos mejoran la flora intestinal y se cree que eso contribuye a alejar el riesgo de cáncer de colon.

9 ¿Te cepillas los dientes a diario?

A Sí..... **B** No.....

El Instituto Karolinska ha visto que las bacterias de la boca pueden viajar al intestino a través de la sangre y favorecer el crecimiento de pólipos.

10 ¿Llevas una dieta rica en grasas?

A No..... **B** Sí.....

Según el Instituto Tecnológico de Massachusetts, la ingesta de grasas "malas" puede facilitar que el tejido intestinal se convierta en canceroso.

A partir de los 50 años es más frecuente, aunque puede aparecer a cualquier edad

