

Colorectal Cancer

The second leading cause of cancer deaths is preventable, treatable and curable!



In the United States, colorectal cancer is the third most common cancer in men and women and the second leading cause of cancer-related deaths. Although the risk increases with age, colorectal cancer is rising in people under 50. About 1 in 25 people in the US will develop colorectal cancer in their lifetime.

What is colorectal cancer?

It starts in the large intestine (colon or rectum). The cancer usually begins as a small growth (polyp) and may not show symptoms early on. This is why regular screenings from a doctor are important.

Who is at risk?

People with a history of polyps, people with a family history of colorectal cancer, or people who suffer from inflammatory bowel disease (Crohn's disease, ulcerative colitis), are usually most at risk.

Colorectal cancer is largely preventable

Get screened! Screenings can detect precancerous polyps or find colorectal cancer at an early stage, when treatment can make a difference. The American Cancer Society recommends testing starting at age 45 for people at risk. Talk to your health care provider about getting screened.



Lifestyle choices lower your risk



Eat healthy: Eat plenty of vegetables, fruits, and whole grains, and less red meat and processed meat.



Exercise regularly: Body fat and physical inactivity are linked to higher risk.



Manage your weight: Obesity and high body-mass index (BMI) is associated with colorectal cancer.



Avoid smoking and minimize or avoid alcohol. Long-time smokers are at greater risk, and alcohol use is a risk factor as well. The American Cancer Society recommends no more than 2 drinks a day for men and 1 for women.

Want more health tips? Visit our website www.healthcareeducationproject.org



Healthcare • Education • Action!

SCAN HERE
TO VISIT OUR
WEBSITE



Cáncer Colorrectal

¡La segunda causa principal de muerte por cáncer se puede prevenir, tratar y curar!



En los Estados Unidos el cáncer colorrectal es el tercero más frecuente en hombres y mujeres y la segunda causa más común de muerte por cáncer. Aunque el riesgo aumenta con la edad, el cáncer colorrectal está aumentando entre las personas menores de 50 años. Alrededor de 1 de cada 25 personas en los Estados Unidos padecerá de cáncer en el colon o en el recto a lo largo de su vida.

¿Qué es el cáncer colorrectal?

Se origina en el intestino grueso (colon o recto). El cáncer suele comenzar como un pequeño crecimiento (pólipo) y puede no mostrar ningún síntoma al principio. Por eso son importantes las revisiones médicas periódicas.

¿Quién está en riesgo?

Las personas con antecedentes de pólipos, personas con historial familiar de cáncer colorrectal o personas que padecen de ciertas enfermedades inflamatorias intestinales como enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa,, suelen estar en un mayor riesgo.

El cáncer colorrectal se pueden prevenir en gran medida

¡Hágase las pruebas de detección! Los exámenes médicos pueden detectar pólipos precancerosos o cáncer colorrectal en etapa inicial, cuando un tratamiento puede marcar la diferencia. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda realizar las pruebas de detección a los 45 años para las personas en riesgo. Hable con su doctor sobre las pruebas de detección de cáncer.

Marzo es el Mes de
Concientización sobre
el Cáncer Colorrectal



Las elecciones en su estilo de vida reducen el riesgo



Coma saludable: Coma muchos vegetales, frutas y cereales integrales y menos carne roja y procesada.



Haga ejercicio con regularidad: La grasa corporal y la inactividad física están relacionadas con un riesgo mayor.



Controle su peso: La obesidad y un índice de masa corporal elevado (IMC) se asocian al cáncer colorrectal.



Evite fumar y reduzca o evite el alcohol: Las personas que han fumado durante mucho tiempo corren un riesgo mayor, y el consumo de alcohol también es un factor de riesgo. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda no beber más de 2 bebidas alcohólicas al día para los hombres y 1 para las mujeres.

¿Desea más consejos de salud? Visite nuestro sitio web, www.healthcareeducationproject.org



healthcare
education
project

Healthcare • Education • Action!

ESCANEE AQUÍ
PARA OBTENER
MÁS RECURSOS

