En los últimos años en Chile el cáncer colorrectal se ha duplicado el número de casos, según estimaciones del Observatorio Global del Cáncer (Globocan), dependiente de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Entre 2010 y 2022 la incidencia nacional de esta enfermedad por cada 100 mil habitantes pasó de 10,5 a 17,7 en mujeres y de 9,3 a 22,6 en hombres, alcanzando los más de 6 mil diagnósticos anuales.

“En el país, el cáncer de colon en mujeres es la segunda causa de muerte, el primero lo ocupa el de mama. Por eso, es de suma importancia su pesquisa de manera precoz”, advierte el **Dr. Alex Renner, oncólogo de Clínica Santa María.**

Anuncio Patrocinado

En el marco del Día Mundial contra la enfermedad que se celebra cada 31 de marzo, que busca aumentar la conciencia y promover la prevención, especialistas enfatizan en la necesidad de reconocer los síntomas para una detección temprana.

Síntomas

El **Dr. Ricardo Villalón, coloproctólogo de Clínica Dávila** afirma que, generalmente, este tipo de cáncer se presenta en personas mayores de 50 años, sin embargo, en las últimas décadas en personas menores a esa edad está aumentando significativamente.

El **coloproctólogo de Clínica Biobío, Dr. José Manuel Vivanco,** explica dice que todavía no hay una explicación científica para el aumento del cáncer de colon en edades jóvenes, pero se estima que actualmente el 25% del total de cáncer colorrectal se manifiesta en pacientes menores de 50 años.

Ante esto, los especialistas explican que hay que sospechar cuando un paciente presenta:

- Baja de peso repentina
- Dolor o distensión abdominal
- Sangrado en las deposiciones".

"También se deben considerar los antecedentes familiares y la edad", indica el doctor Villalón.

Diagnóstico precoz

El **Dr. Vivanco,** explica que existe una demora en la consulta médica, debido a que muchas personas consideran incómodo buscar orientación al respecto. Esto puede llevar a que las enfermedades se diagnostiquen en etapas avanzadas complicando su tratamiento.

El doctor Renner concuerda y asegura que la mejor forma de atacar el cáncer es pesquisarlo precozmente, cuando todavía está localizado, así las técnicas quirúrgicas pueden quitar el tumor.

“Someterse a los chequeos que corresponden es extremadamente útil. El examen de diagnóstico inicial se llama coloncheck, que permite detectar la presencia de sangre en deposiciones, y el cual se debe realizar anualmente sobre los 45 años. Si es positivo, se indica posteriormente una colonoscopía para explorar la presencia de pólipos en el intestino, que de ser así **serán extraídos en el mismo instante** y enviados a biopsia”, afirma.

Prevención

En cuando a la prevención el **Dr. Alex Díaz, gastroenterólogo de Clínica Ciudad del Mar**, entrega algunas claves para prevenir su aparición:

1) **Mejorar los hábitos alimenticios:** Disminuir el consumo de carnes rojas y procesadas, mantener una dieta rica en frutas y verduras, además de evitar la comida chatarra y consumir cereales integrales como arroz, quinua, avena, entre otros. Asimismo, se debe controlar el sobrepeso y reducir la obesidad.

2) **Realizar actividad física y evitar hábitos nocivos:** Hacer ejercicio 3 veces por semana, no fumar y moderar el consumo de alcohol.

“El tipo de dieta es fundamental porque hay muchos alimentos como la carne, por ejemplo, que pueden condicionarnos a tener esta enfermedad, por lo que su consumo se aconseja solo una o dos veces por semana. Respecto a la prevención, se sugieren las frutas y verduras ricas en antioxidantes, así como también, con alto contenido de fibra que es muy relevante porque permite que los alimentos no permanezcan demasiado tiempo en el intestino, ya que esto aumenta la posibilidad de generar células cancerígenas”, concluye la **nutricionista de Clínica Dávila Vespucio, Paulina Mella.**

y tú, ¿qué opinas?