

## Lifestyle Changes to Lower Your Risk of Colorectal Cancer

Screening is the single most important thing you can do to lower your risk of colorectal cancer—but when you combine screening with an overall healthy lifestyle, you benefit even more. More than half of all colorectal cancers could be prevented if everyone followed these healthy lifestyle tips:

- ❖ Get screened regularly
- ❖ Be physically active
- ❖ Maintain a healthy weight
- ❖ Eat less red meat
- ❖ Take a multivitamin with folate daily
- ❖ Limit the amount of alcohol you drink
- ❖ Eat fruits and vegetables
- ❖ Don't smoke
- ❖ Get your calcium every day



## More Information on Colorectal Cancer

**National Cancer Institute**  
1-800-4-CANCER  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)



**American Cancer Society**  
1-800-ACS-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**Harvard Center for Cancer Prevention**  
[www.yourdiseaserisk.harvard.edu](http://www.yourdiseaserisk.harvard.edu)



HARVARD CENTER FOR CANCER PREVENTION  
HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



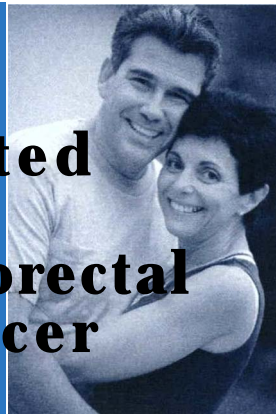
For additional copies, please call 1-800-952-6637 or visit [www.maclearinghouse.com](http://www.maclearinghouse.com).

Design & Production by People Designs [www.peopledesigns.com](http://www.peopledesigns.com)

#CA1303

# Take Control

## Get Tested for Colorectal Cancer



**Colorectal (ko-lo-rek-tul) cancer:** Cancer that affects the colon or rectum, which are both part of the large intestine.

What's the best way to prevent colorectal cancer?

### Get a Screening Test!

Colorectal cancer is the leading cause of cancer death among non-smokers. Anyone can get it, but it usually strikes women and men older than age 50.

**The good news:** You can prevent most colorectal cancers by getting a screening test.

Screening tests for colorectal cancer can prevent the disease by finding and removing polyps—small, non-cancerous tumors that sometimes turn into cancer. If cancer has already developed, screening tests can find it early, when it's most treatable.

**Beginning at age 50:** Get regular screening tests for colorectal cancer. People who are at high risk—including those who have family members with colorectal cancer or polyps—may need to get tested at a younger age.

Although you may feel uneasy or even squeamish about getting tested, it is the single best way to prevent colorectal cancer. So do it for your family and friends. **Do it for yourself.**

## Screening Tests for Colorectal Cancer

Talk to your health care provider about which screening test might be right for you. Start getting screened at age 50, using one of the following:

- ◆ Home fecal occult blood test (FOBT) every year
- ◆ Flexible sigmoidoscopy every 5 years
- ◆ Home fecal occult blood test (FOBT) every year and flexible sigmoidoscopy every 5 years
- ◆ Colonoscopy every 10 years
- ◆ Double-contrast barium enema every 5 years

### Fecal Occult Blood Test

Some polyps and cancers bleed but in such small amounts that you can't see it. This test checks for hidden blood in samples of your stool.

You can do this test at home using a kit from your provider. With the kit, you'll take samples of your stool and mail them to your provider. The instructions with the kit will explain that you need to avoid certain foods for two days before you take the samples.

#### What if blood is found?

Most patients with hidden blood in the stool don't have cancer. The test is good at finding blood, but it can't tell where it came from. You'll need to have a colonoscopy to see if you have polyps or cancer.

### Sigmoidoscopy (sig-moyd-os-ko-pee)

Providers often recommend that you have both fecal occult blood testing and sigmoidoscopy. Sigmoidoscopy looks directly inside the colon for polyps and cancer. A thin, flexible tube is inserted into your rectum and moved into your colon. A tiny camera on the end of the tube lets your provider see the lower half of your colon. You may feel mild cramping during the test, and there is a very small chance (1 in 10,000) of a serious complication.

#### What if a growth is found?

Many people have polyps, but most aren't cancerous. If you have a polyp or growth that looks cancerous, a sample (biopsy) may be taken during the test or you may need a colonoscopy.

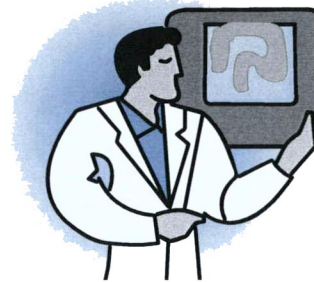


### Barium Enema (bare-ee-um en-e-ma)

This test uses x-rays to look for polyps or cancers in your colon. A small tube is inserted into your rectum and fluid called barium is passed into your colon. The barium highlights any growths that appear on the x-rays. You may feel mild cramping during the test, and there is a very small chance (less than 1 in 10,000) of a serious complication.

#### What if a growth is found?

Many people have polyps, but most aren't cancerous. If a polyp or growth is found, you will need a colonoscopy to remove a small sample (biopsy) of the polyp or growth.



### colonoscopy (kole-en-os-ko-pee)

This test is similar to sigmoidoscopy except that it examines your entire colon and polyps can be removed during the test. You will receive medication to help you relax, which means you'll need someone to take you home after the test. There is a small chance (10 in 10,000) of a serious complication.

#### What if a growth is found?

If you have a polyp, it will probably be removed during colonoscopy. If you have a growth that looks cancerous, a biopsy might be done.

### Test Preparation

Before you have a flexible sigmoidoscopy, barium enema, or colonoscopy, you must clear out your colon. There are many ways to do this, but most involve drinking only clear liquids and using a laxative or enema before the test.



## Cambios en su estilo de vida para reducir el riesgo de cáncer colorrectal

La prueba de detección es lo más importante que usted puede hacer para reducir su riesgo de cáncer colorrectal—pero al combinar las pruebas de detección con un estilo de vida saludable, usted se beneficia aún más. Se podrían prevenir más de la mitad de los cánceres colorrectales si todo el mundo siguiera los siguientes consejos para un estilo de vida saludable

- ◇ Hágase las pruebas de detección regularmente
- ◇ Manténgase físicamente activo
- ◇ Mantenga un peso saludable
- ◇ Coma menos carne roja
- ◇ Tome una multivitamina con folato diariamente
- ◇ Limite la cantidad de alcohol que consume
- ◇ Coma frutas y verduras
- ◇ No fume
- ◇ Tome calcio todos los días

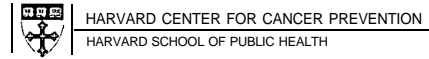


## Si desea más información acerca del cáncer

**Instituto Nacional del Cáncer**  
1-800-422-6237  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

**Sociedad Americana del Cáncer**  
1-800-227-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**Centro Para la Prevención del Cáncer de Harvard**  
[www.yourdiseaserisk.harvard.edu](http://www.yourdiseaserisk.harvard.edu)



Si desea copias adicionales de este folleto, por favor llame al 1-800-952-6637 o visite nuestra página web [www.maclearinghouse.com](http://www.maclearinghouse.com).  
Diseño y producción de People Designs: [www.peopledesigns.com](http://www.peopledesigns.com)

Spanish 2004

#CA1308

# Tome Control

**Hágase la prueba de detección para cáncer colorrectal**



**Cáncer colorrectal:**  
Cáncer que afecta el colon o el recto, ambos parte del intestino grueso.

¿Cuál es la mejor manera de prevenir el cáncer colorrectal?

**¡Hágase una prueba de detección!**

El cáncer colorrectal es la causa principal de muerte por cáncer en personas que no fuman. Cualquier persona puede contraerlo, pero generalmente ocurre en hombres y mujeres mayores de 50 años de edad.

**Buenas noticias:** Usted puede prevenir la mayoría de los cánceres colorrectales haciéndose una prueba de detección. Las pruebas de detección para el cáncer colorrectal pueden prevenir la enfermedad ya que encuentran y quitan pólipos, tumores pequeños no cancerosos que a veces se convierten en cáncer. Si el cáncer ya se ha desarrollado, las pruebas de detección pueden encontrarlo temprano, cuando es más fácil de tratar.

**Al Cumplir los 50 años:** Hágase pruebas de detección para el cáncer colorrectal regularmente. Las personas de alto riesgo, incluyendo aquellos que tienen parientes con cáncer colorrectal o pólipos, deben hacerse la prueba a una edad más temprana.

Aunque tal vez se sienta inquieto o hasta le dé vergüenza, la idea de hacerse la prueba es la mejor manera de prevenir el cáncer colorrectal. Hágalo por su familia. **Hágalo por usted mismo.**

## Pruebas de detección para el cáncer colorrectal

Hable con su médico o proveedor de salud acerca de cuál prueba de detección debe hacerse. **Al cumplir 50 años, empiece a hacerse una de las siguientes pruebas:**

- ◇ Prueba domiciliar de sangre oculta fecal cada año
- ◇ Sigmoidoscopia flexible cada 5 años
- ◇ Prueba domiciliar de sangre oculta fecal cada año y sigmoidoscopia flexible cada 5 años
- ◇ Colonoscopia cada 10 años
- ◇ Enema de bario de doble contraste cada 5 años

## Prueba de sangre oculta fecal

Algunos pólipos y cánceres sangran pero en cantidades tan pequeñas que no se pueden ver. Esta prueba detecta sangre oculta en muestras de sus heces.

Usted puede hacerse esta prueba en casa con un estuche que le dará su proveedor. Con este estuche, usted tomará muestras de sus heces y las enviará por correo a su proveedor. Las instrucciones que acompañan el estuche le explicarán que necesita evitar ciertas comidas por dos días antes de tomar las muestras.

### ¿Qué pasa si se encuentra sangre?

La mayoría de pacientes con sangre oculta en las heces no tienen cáncer. Esta prueba es útil para detectar sangre, pero no puede determinar de dónde proviene la sangre. Necesitará hacerse una colonoscopia para saber si tiene pólipos o cáncer.

## Sigmoidoscopia

Los proveedores frecuentemente recomiendan hacerse una prueba de sangre oculta fecal y una sigmoidoscopia. La sigmoidoscopia mira directamente dentro del colon para buscar pólipos y cáncer. Se le inserta un tubo delgado y flexible por el recto hasta llegar al colon. Una cámara en miniatura, al final del tubo, permite al proveedor observar la parte inferior de su colon. Puede que sienta retorcijones leves durante la prueba, y existe una pequeña posibilidad (1 en 10,000) de una complicación seria.

### ¿Qué pasa si se encuentra una masa?

Muchas personas tienen pólipos pero la mayoría no son cancerosos. Si usted tiene un pólipo o una masa que parezca ser cancerosa, puede que se le tome una muestra (biopsia) durante la prueba, o puede que necesite una colonoscopia.



## Enema de bario

Esta prueba utiliza rayos-x para buscar pólipos o cánceres en su colon. Se le inserta un tubo pequeño en el recto y un líquido llamado bario se le inserta al colon. El bario ilumina cualquier masa que pueda aparecer en las radiografías. Puede que sienta retorcijones leves durante la prueba, y existe una pequeña posibilidad (menos de 1 en 10,000) de una complicación seria.

### ¿Qué pasa si se encuentra una masa?

Muchas personas tienen pólipos pero la mayoría no son cancerosos. Si se encuentra un pólipo o una masa, necesitará una colonoscopia para sacar una pequeña muestra (biopsia) del pólipo o de la masa.



## Colonoscopia

Esta prueba es parecida a la sigmoidoscopia con la diferencia de que esta prueba examina el colon entero, y se pueden extraer pólipos durante la prueba. Se le dará medicamento para ayudarle a relajar, lo cual significa que alguien necesita llevarle a casa después de la prueba. Existe una pequeña posibilidad (10 en 10,000) de una complicación seria.

### ¿Qué pasa si se encuentra una masa?

Si tiene un pólipo, probablemente será extraído durante la colonoscopia. Si tiene una masa con apariencia cancerosa, puede que se le tome una biopsia.

## Preparación para la prueba

Es necesario limpiarse el colon antes de hacerse una sigmoidoscopia flexible, enema de bario o colonoscopia. Hay varias maneras de hacerlo, y para la mayoría es necesario beber sólo líquidos claros y usar un laxante o un enema antes de la prueba.

