

HEALTHY COLON, HEALTHY LIFE

How to Prevent Colon Cancer

sano, vida
Colon sana



Como prevenir el cáncer del colon

UCSF

SANTA CLARA
VALLEY
MEDICAL
CENTER

WHAT IS COLON CANCER?

Colon cancer is an abnormal and uncontrolled growth of cells anywhere in the colon or rectum (the lower part of the large intestine).

Colon cancer is the second most common cause of cancer deaths in the United States.

For Latinos, colon cancer is the second cause of cancer deaths in men and the third cause of cancer deaths in women.

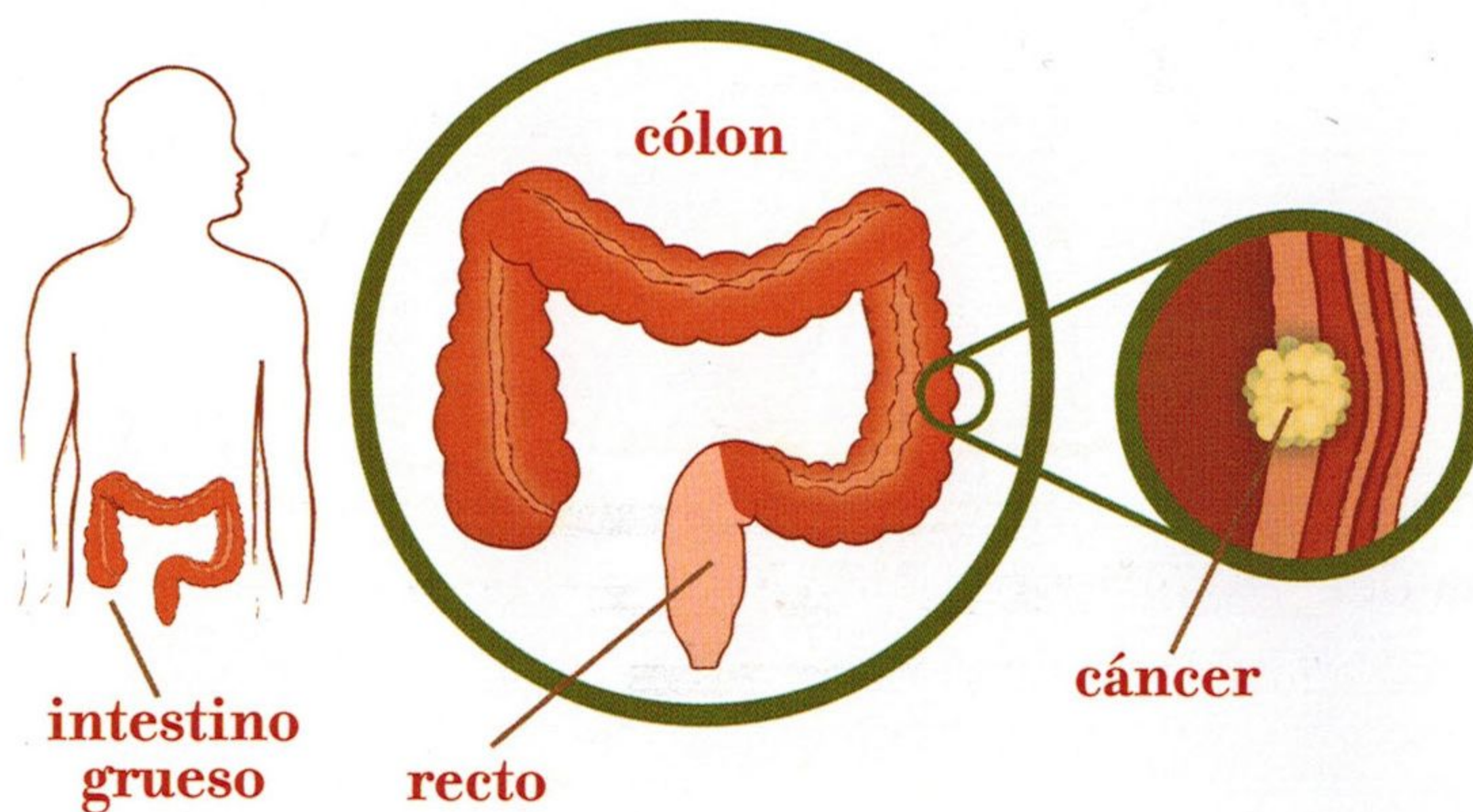
WE CAN PREVENT COLON CANCER WITH REGULAR SCREENING.

¿Qué es el cáncer del colon?

El cáncer del colon es un crecimiento anormal e incontrolado de las células en cualquier lugar del colon o del recto (la parte inferior del intestino grueso).

El cáncer del colon es la segunda causa de muerte por cáncer en los Estados Unidos.

Para los Latinos, el cáncer del colon es la segunda causa de muerte por cáncer en los hombres y la tercera causa de muerte por cáncer en las mujeres.



Podemos prevenir el cáncer del colon haciendonos los exámenes de detección regularmente.

¿A quién le puede dar cáncer del colon?

Tanto los hombres como las mujeres pueden tener cáncer del colon. Los siguientes factores aumentan las probabilidades de que una persona tenga cáncer del colon:

Edad: el 90% de los casos ocurre en personas mayores de 50 años de edad.

Pólipos: un pólipo es un crecimiento en la pared interior del colon o recto. Si no se extirpan, algunos tipos de pólipos pueden volverse cancerosos.

Historia médica familiar: Tener padres o hermanos con cáncer del colon aumenta las probabilidades de tener cáncer del colon.

Condiciones inflamatorias intestinales: Tales como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerativa, pueden incrementar las probabilidades de tener cáncer del colon.

Cualquier persona puede tener cáncer del colon, pero las personas mayores de 50 años tienen mayores probabilidades de tener cáncer del colon!

WHO CAN GET COLON CANCER?

Both men and women can get colon cancer. The following things increase a person's chances of getting colon cancer:

Age: 90% of cases occur in persons over age 50.

Polyp: A polyp is a growth on the inner wall of the colon and rectum. If not removed, some types of polyps may become cancerous.

Family history: Having parents or a brother or sister with colon cancer increases the chances of getting colon cancer.

Inflammatory conditions of the bowel: such as Crohn's disease or ulcerative colitis can increase the chance of getting colon cancer.

ANYONE CAN GET COLON CANCER, BUT PEOPLE OVER THE AGE OF 50 ARE MORE LIKELY TO GET COLON CANCER!

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF COLON CANCER?

- Change in bowel habits (i.e. thin pencil-like stools)
- Blood in your stool
- Chronic diarrhea, constipation, or feeling that the bowels don't empty completely
- Weight loss without obvious reasons
- Persistent abdominal pain
- Constant tiredness without obvious reasons

4

MANY PEOPLE WITH COLON CANCER DO NOT HAVE ANY SYMPTOMS AT ALL.

YOU NEED TO GET TESTED EVEN IF YOU FEEL HEALTHY.

¿Cuáles son los **SÍNTOMAS** del cáncer del colon?

- Cambio en los hábitos de defecación (por ejemplo, heces en forma de lápices delgados)
- Sangre en las heces fecales
- Diarrea crónica, constipación o sensación de que el intestino no se vacía completamente
- Pérdida de peso inexplicable
- Dolor abdominal persistente
- Cansancio constante o fatiga inexplicable



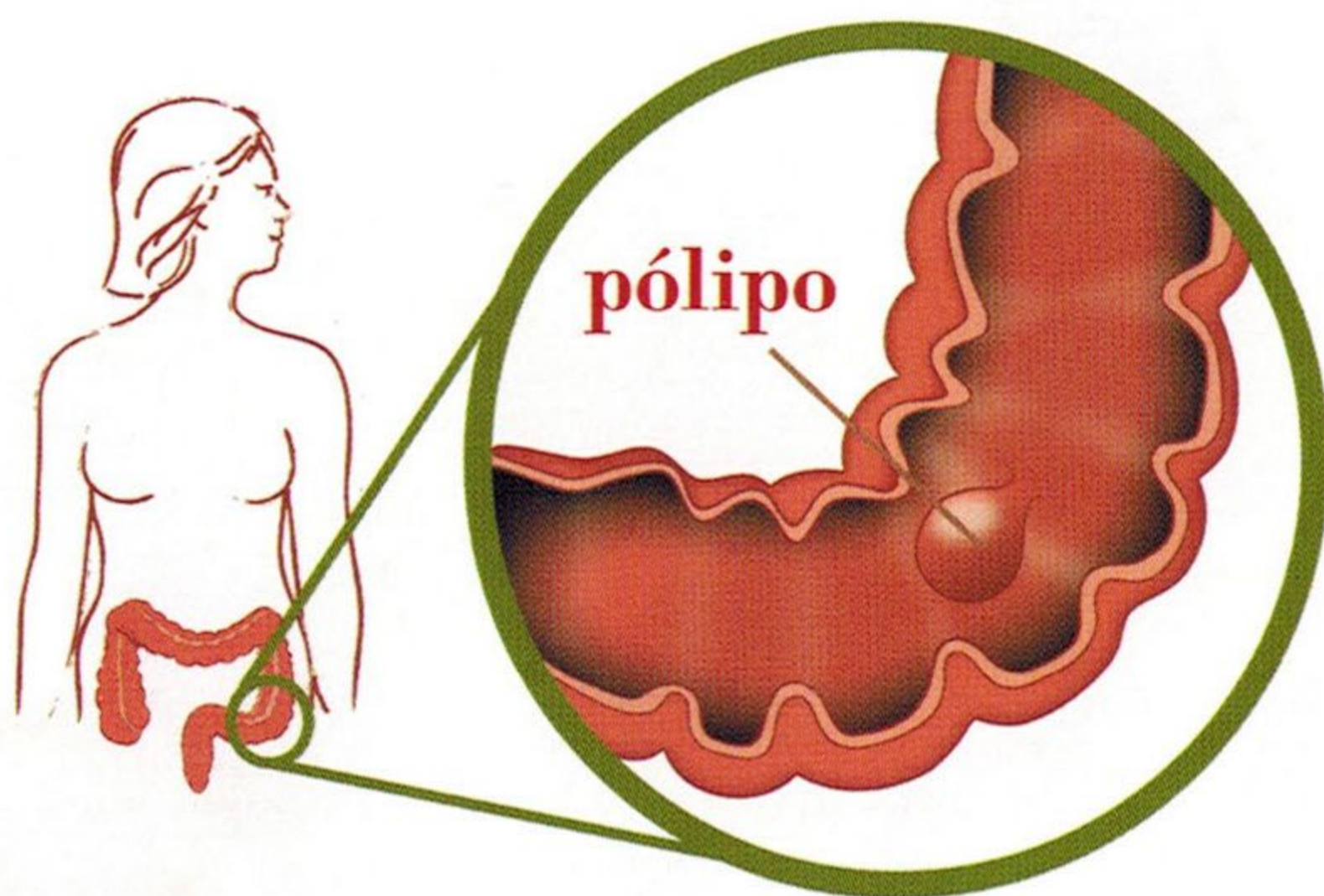
Muchas personas que tienen cáncer del colon no tienen ningún síntoma.

Aunque se sienta saludable, usted necesita hacerse los exámenes de detección.

¿Por qué debe hacerse los **exámenes** **de detección** **del cáncer del colon?**

El cáncer del colon comienza como un pólipo. Con el tiempo, los pólipos pueden volverse cancerosos. Si se detectan a tiempo, los pólipos pueden ser extraídos. Esto **previene** el cáncer.

Es muy importante detectar el cáncer del colon en sus etapas tempranas. Si se detecta en sus etapas tempranas, el cáncer del colon puede ser tratado con éxito y ser curado. Detectar el cáncer en etapas tempranas salva vidas.



**Hágase los exámenes de detección
del cáncer del colon para tener una
vida larga y saludable.**

WHY SHOULD YOU DO AN EXAM TO CHECK FOR COLON CANCER?

Colon cancer starts as a polyp. Over time, polyps can turn into cancer. Screening can help find and remove polyps early to **prevent** cancer.

It is very important to detect colon cancer early. If found early, colon cancer can be treated successfully and cured. Finding cancer early saves lives.

**FOR A LONG AND
HEALTHY LIFE,
GET TESTED TO
PREVENT COLON
CANCER.**

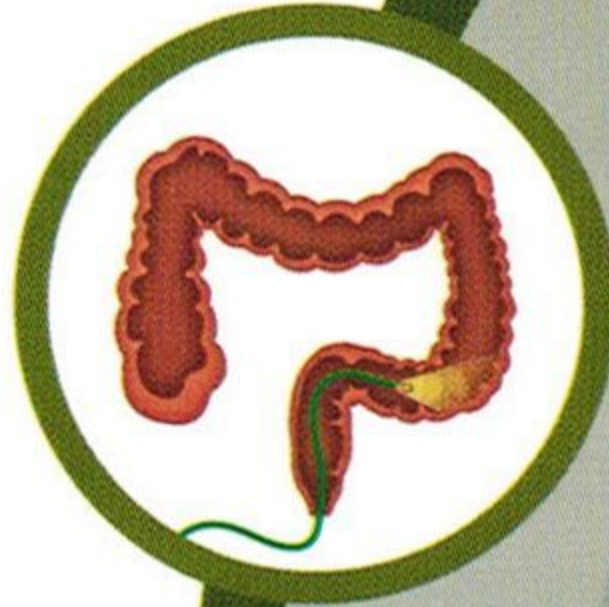
¿Cómo se detecta el cáncer del colon?

Hay cuatro exámenes para detectar el cáncer del colon.

Examen de sangre oculta en las heces fecales
(FOBT en inglés)



Sigmoidoscopia



Colonoscopia



Enema de bario con doble contraste



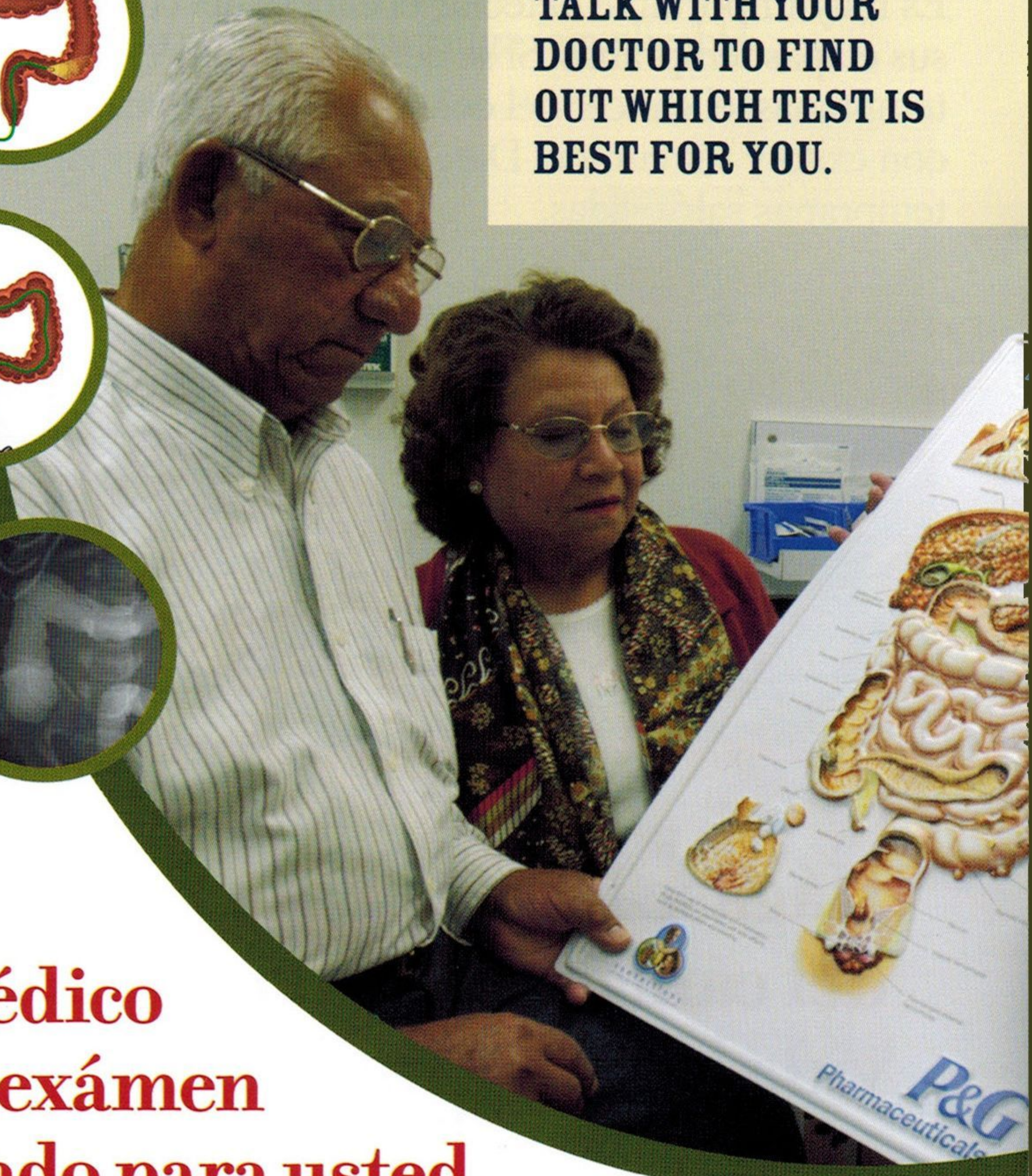
Hable con su médico para saber cuál examen es el más adecuado para usted.

HOW DO YOU CHECK FOR COLON CANCER?

There are 4 tests to check for colon cancer:

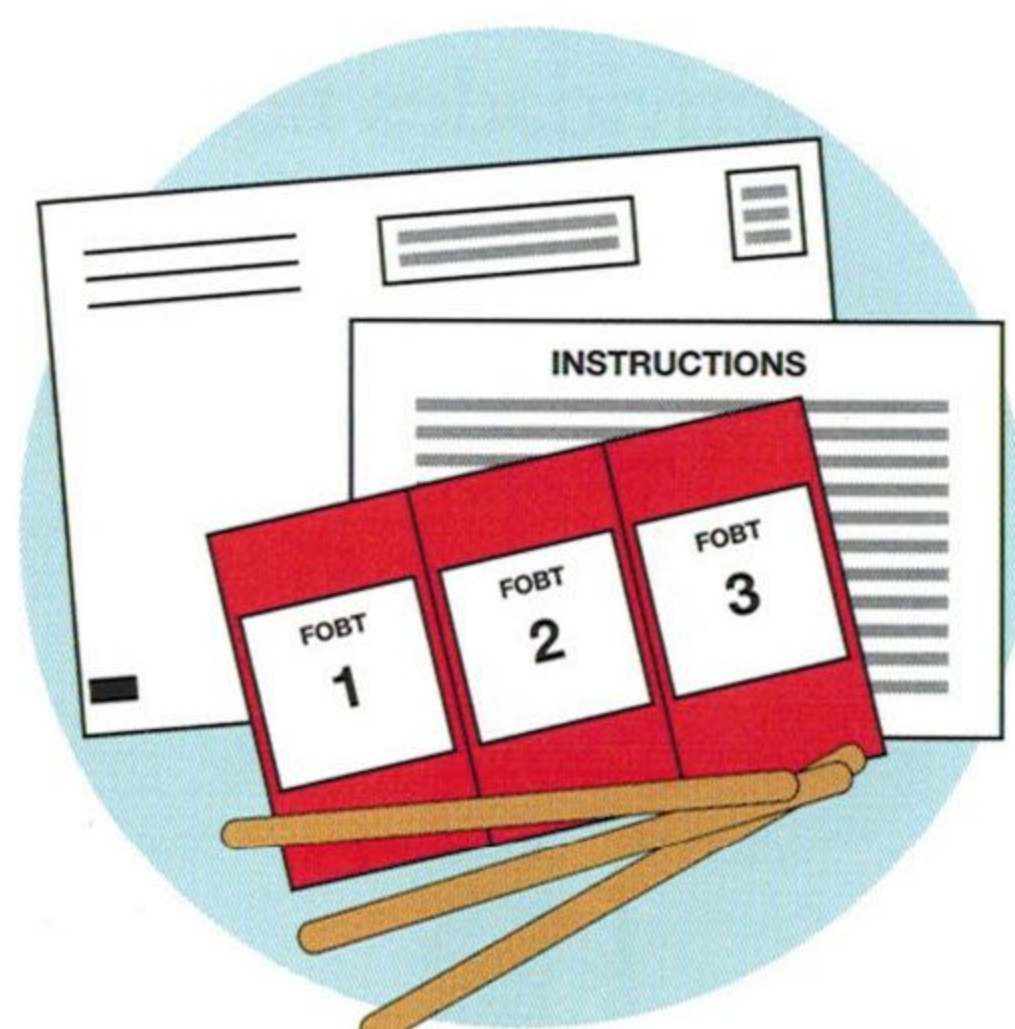
- Fecal Occult Blood Test
- Sigmoidoscopy
- Colonoscopy
- Double Contrast Barium Enema

TALK WITH YOUR DOCTOR TO FIND OUT WHICH TEST IS BEST FOR YOU.



¿Qué es el examen de Sangre Oculta en las heces fecales (o FOBT en inglés)?

El examen de sangre oculta en las heces fecales también es conocido como examen de sangre en las heces. El examen se realiza en la casa usando un paquete de tres tarjetas para determinar si las heces fecales contienen o no contienen sangre. Usted coloca una muestra de su materia fecal o heces fecales de tres diferentes movimientos intestinales en una tarjeta y las devuelve para que sean analizadas. Este examen es diferente del examen para parásitos que usa pequeñas botellas de líquido.



RESULTADOS

Normal: Esto significa que no se encontró sangre en las heces fecales.

Anormal: Esto significa que se encontró sangre en las heces fecales. Sin embargo, un resultado anormal puede ser causado por otras razones diferentes al cáncer (como hemorroides, algunos tipos de alimentos, o ciertos medicamentos). Generalmente, cuando los resultados son anormales se indica otro estudio para examinar de cerca al colon.

WHAT IS A FECAL OCCULT BLOOD TEST (FOBT)?

A fecal occult blood test is also known as a stool blood test. It is done at home using a set of three cards to determine whether the stool contains blood. You smear a sample of your fecal matter or stool on a card from three separate bowel movements and return the cards to be tested. It is different from the test for parasites that uses small bottles of liquid.

RESULTS

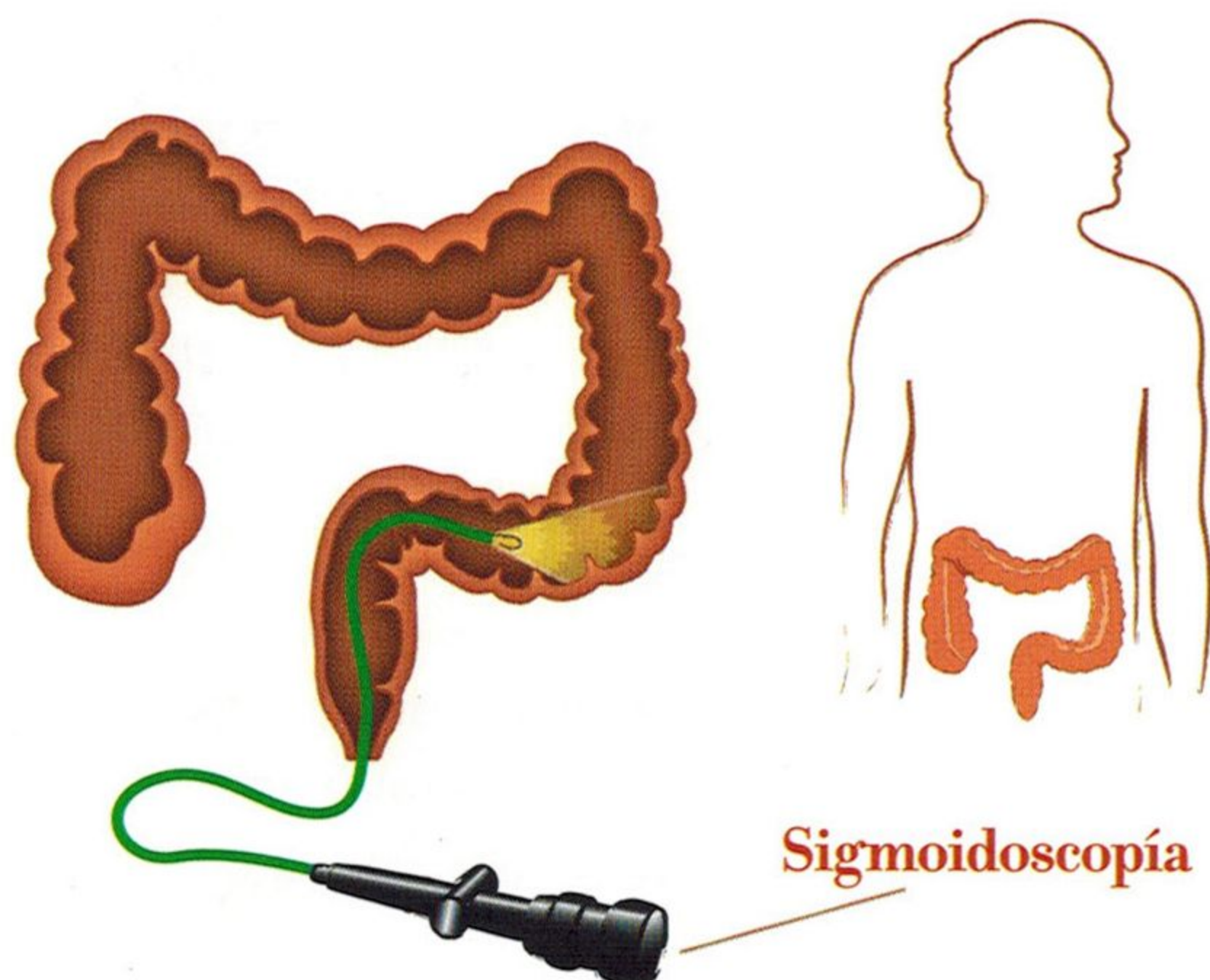
Normal: This means that no blood was found in the stool.

Abnormal: This means that blood was found in the stool. However, there can be other reasons besides cancer for an abnormal test (like hemorrhoids, certain types of foods, or certain medications). Usually when the result is abnormal, another test is recommended to take a closer look.

¿Qué es una sigmoidoscopia?

La sigmoidoscopia es la prueba que examina el colon usando un tubo estrecho con iluminación que se inserta en el recto. La sigmoidoscopia sólo examina la parte inferior del colon.

Para la sigmoidoscopia, usted no toma el líquido y no recibe medicamento para hacerle dormir. Usted está despierto y es capaz de manejar usted mismo a su casa y de resumir sus actividades normales.



RESULTADOS

Normal: Esto significa que no se encontraron anomalías.

Anormal: Esto usualmente significa que se encontró un pólipo o tejido anormal. Si se encuentra un pólipo, éste usualmente puede ser extirpado durante el examen. Generalmente se recomienda una colonoscopia para revisar todo el colon.

WHAT IS A SIGMOIDOSCOPY?

A sigmoidoscopy is a test that examines the colon using a narrow, lighted tube that is inserted in the rectum. This test only examines the lower part of the colon.

For a sigmoidoscopy, you do not drink the liquid and do not receive medication to make you sleepy. You are awake; you are able to drive yourself home and you are able to resume your normal activities.

RESULTS

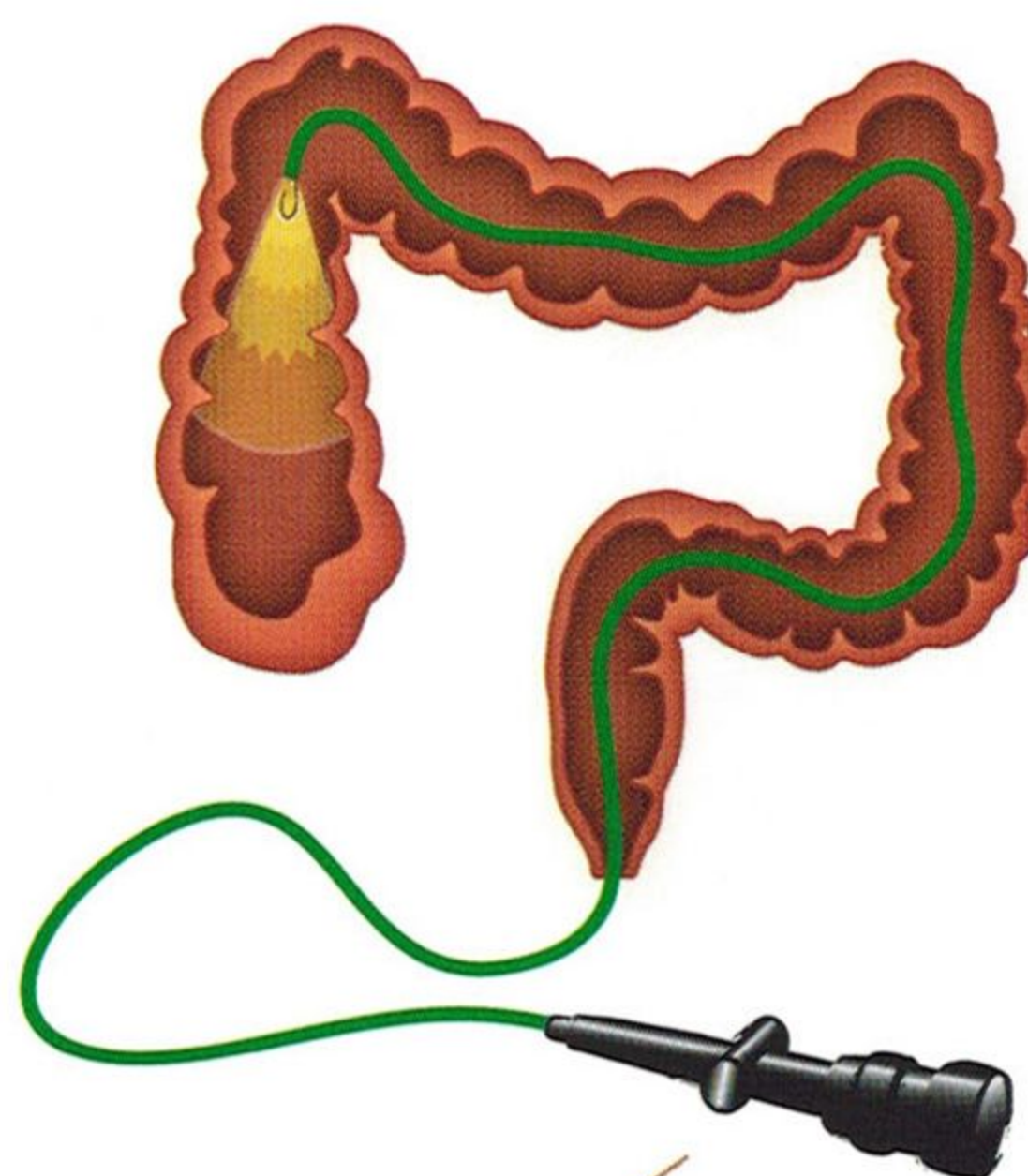
Normal: This means that no abnormalities were found.

Abnormal: This usually means that a polyp or abnormal tissue was found. If a polyp is found, it can usually be removed during the exam. A colonoscopy to look at the entire colon is usually recommended.

¿Qué es una colonoscopia?

La colonoscopia es la prueba que examina el colon usando un tubo estrecho con iluminación que se inserta en el recto. La **colonoscopia** examina el colon entero.

Antes de hacerse la colonoscopia a usted se le da a tomar un líquido para limpiar su intestino y usualmente se le da un medicamento a través de una aguja en su brazo para hacerle dormir. Usted necesita que alguien lo lleve hasta su casa después del examen y puede que necesite tomar el resto del día libre de sus actividades habituales.



Colonoscopia

RESULTADOS

Normal: Esto significa que no se encontraron anomalías.

Anormal: Si se encuentra un pólipo o tejido anormal, el médico puede extirparlo o tomar una muestra pequeña (biopsia) para hacer más exámenes. Si se detecta cáncer, su médico discutirá con usted las opciones de tratamiento.

WHAT IS A COLONOSCOPY?

A colonoscopy is a test that examines the colon using a narrow, lighted tube that is inserted in the rectum. This test examines the entire colon.

Before a colonoscopy is done, you are given a liquid to drink to cleanse your colon and are usually given medication through a needle in your arm to make you sleepy. You need someone to drive you home after the test and you may need to take the rest of the day off from your usual activities.

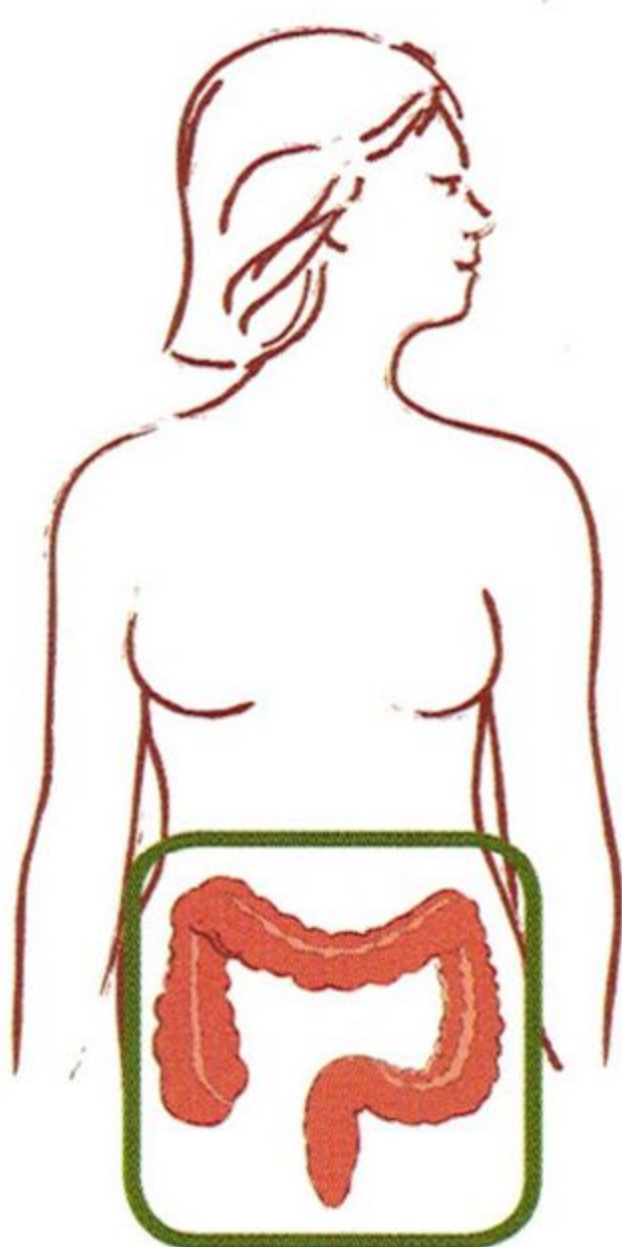
RESULTS

Normal: This means no abnormalities were found.

Abnormal: If a polyp or abnormal tissue was found, the doctor may remove it or take a small piece of it (a biopsy) for more testing. If cancer is found, your doctor will discuss treatment choices.

¿Qué es un enema de bario con doble contraste?

Es un examen que se hace con radiografías del colon después de aplicarle a la persona un enema con un líquido llamado bario.



RESULTADOS

Normal: Significa que no se encontraron anomalías.

Anormal: Si se detectan anomalías el médico puede recomendar una colonoscopia como examen siguiente.

WHAT IS A DOUBLE CONTRAST BARIUM ENEMA?

This is a test using x-rays of the colon after giving a person an enema with a liquid called barium.

RESULTS

Normal: This means no abnormalities were found.

Abnormal: If abnormalities are seen, the doctor may recommend a colonoscopy for further testing.

¿Cuál examen del colon debo hacerme?

Hable con su médico para saber cuál examen es el mejor para usted. Su médico podría recomendarle uno de los siguientes:

Examen de sangre oculta en las heces fecales (FOBT en inglés) cada año

Sigmoidoscopia
cada 5 años

Colonoscopia
cada 10 años

Enema de bario con doble contraste
cada 5 años

La combinación del examen de sangre oculta en las heces fecales (FOBT en inglés) cada año *más* una **Sigmoidoscopia** cada 5 años

Toda persona de 50 o más años de edad debe hacerse un examen para detectar cáncer del colon.

Hable con su médico para saber cuál examen es el mejor para usted.

WHICH COLON CANCER TEST SHOULD I HAVE?

Talk with your doctor to find out which test is best for you. Your doctor may recommend one of the following:

- **Fecal Occult Blood Test** (FOBT) every year
- **Sigmoidoscopy** every 5 years
- **Colonoscopy** every 10 years
- **Double Contrast Barium Enema** every 5 years
- Combination of **Fecal Occult Blood Test (FOBT)** every year *plus* **Sigmoidoscopy** every 5 years

EVERYONE AGE 50 AND UP SHOULD HAVE A TEST TO CHECK FOR COLON CANCER.

TALK WITH YOUR DOCTOR TO FIND OUT WHAT IS BEST FOR YOU.

¿Cómo puede prevenir el cáncer del colon?

Hay cosas que usted puede hacer para prevenir el cáncer del colon:

Hacerse los exámenes de detección del cáncer del colon es lo más importante para prevenir el cáncer del colon.

Tomar medicinas como la aspirina u otras drogas similares a la aspirina también puede disminuir sus probabilidades de tener cáncer del colon.

Hacer ejercicio físico regularmente puede disminuir sus probabilidades de tener cáncer del colon.

Mantener una dieta saludable puede disminuir sus probabilidades de tener cáncer del colon. Una dieta saludable debe ser baja en grasas y alta en frutas y vegetales.

No importa lo que haga, usted debe hacerse los exámenes de detección del cáncer del colon.

HOW CAN YOU PREVENT COLON CANCER?

You can decrease your chances of getting colon cancer by:

Doing an exam to check for colon cancer is the best way to prevent colon cancer.

Taking medications like aspirin and aspirin-like drugs can also help decrease your chances of getting colon cancer.

Regular exercise can decrease your chances of getting colon cancer.

Eating a healthy diet may decrease your chances of getting colon cancer. A healthy diet should be low in fat and high in fruits and vegetables.

NO MATTER WHAT YOU DO, YOU NEED TO DO AN EXAM TO CHECK FOR COLON CANCER.



Preguntas frecuentes

1. ¿La sigmoidoscopia o la colonoscopia pueden lastimar?

La mayoría de las personas que se han hecho una sigmoidoscopia o una colonoscopia dicen que no es dolorosa, pero sí un poco incómoda (inflamación o cólicos estomacales).

La mayoría de las personas dicen que la prueba no es tan mala como pensaban.



“A mí me examinaron y no fue incómodo o doloroso. Los doctores y enfermeras se aseguraron de que yo estuviera cómodo.”

“I had the exam and it was not that uncomfortable or painful. The doctors and nurses made sure that I was comfortable.”

2. ¿Cuánto tarda en hacerse una sigmoidoscopia o una colonoscopia?

La sigmoidoscopia sólo dura entre 10 y 15 minutos.

La colonoscopia dura un poco más (aproximadamente 30 minutos).

COMMON QUESTIONS

1. Does sigmoidoscopy or colonoscopy hurt?

Most people who have had a sigmoidoscopy or colonoscopy say it is not painful, but it is a little bit uncomfortable (bloated or stomach cramps).

Most people say it is not as bad as they expected.

2. How long does a sigmoidoscopy or colonoscopy take?

A sigmoidoscopy takes about 10-15 minutes.

A colonoscopy takes longer (about 30 minutes).

3. ¿ El examen da vergüenza?

Si usted tiene una sigmoidoscopia o colonoscopia, los médicos y enfermeras la realizarán en un cuarto privado del consultorio médico, hospital o clínica. Los médicos le cubrirán con una manta o sábana.



“No hay nada de qué avergonzarse. Tuve una colonoscopia y los doctores se aseguraron de que yo estuviera cubierto durante mi examen”

“There is nothing to be embarrassed about. I had a colonoscopy and the doctors made sure that I was covered up during my test.”

4. Tomar una muestra de mis heces parece sucio o antihigiénico ¿lo es?

El paquete de la prueba tiene unos pequeños aplicadores (de madera) para tomar una muestra de las heces fecales y ponerla en la tarjeta. Usted no tiene que tocar sus heces fecales. Esto se realiza de forma privada en su propio baño.



“Pensé que iba a ser sucio pero el paquete de la prueba tenía todo lo que necesitaba, no fue sucio para nada.”

“I thought it was going to be messy, but the kit had everything I needed, it was not messy at all.”

3. Is having a sigmoidoscopy or colonoscopy embarrassing?

If you have a sigmoidoscopy or colonoscopy, doctors and nurses will perform it in a private room. They will cover your private areas with a sheet or blanket.

4. Is collecting my stool dirty or messy?

The kit has small sticks to pick up some stool and put on the card. You don't have to touch your stool. This is done privately in your own bathroom.

5. Yo me siento saludable. ¿Necesito hacerme un examen de detección?

Sí, usted necesita hacerse un examen de detección. Usted puede tener pólipos o cáncer sin tener síntomas. Si se encuentran pólipos, con frecuencia se les puede extirpar sin tener que realizar una cirugía. Si el cáncer se detecta de manera temprana, la mayoría de las veces se puede tratar con éxito y curar.

6. ¿Las compañías de seguros médicos (aseguranzas), Medicare, Medi-Cal o Medicaid cubren los gastos de los exámenes de detección?

La mayoría de las compañías de seguro cubren algunos de los exámenes de detección de cáncer del colon.

Verifique con su compañía de seguro para saber cuáles son los exámenes que ella paga.

**5. I feel healthy.
Do I need to be tested?**

Yes, you need to be tested. You can have polyps or cancer without any symptoms. If polyps are found, they can often be removed without surgery. If cancer is found early, it can usually be cured.

6. Will the health insurance companies, Medicare, Medi-Cal, or Medicaid pay for colon screening tests?

Most health insurance companies pay for some type of colon cancer screening.

Check with your insurance company to find out what tests they pay for



“Estaba preocupada por el costo del examen, pero no tenía por qué, mi compañía de seguro lo cubrió.”

“I was worried about the cost of the test, but I didn’t have to be, my insurance company paid for it!”

7. ¿Es necesario hacerse los exámenes de detección del cáncer del colon antes de tener 50 años?

Las personas con ciertas condiciones médicas o historia familiar pueden necesitar comenzar a hacerse los exámenes de detección del cáncer del colon antes de los 50 años. Hable con su médico para saber si usted necesita examinarse antes de los 50 años.

8. ¿Necesito hacerme una sigmoidoscopia o colonoscopia si soy vegetariano o si tengo una dieta saludable muy baja en grasas o en carne roja?

Tener una dieta saludable con abundantes frutas y verduras, con pocas grasas y carne roja puede ayudarle a disminuir el riesgo de tener cáncer del colon. ¡Aún así usted necesita hacerse los exámenes de detección de cáncer del colon!

7. Do I ever need to check for colon cancer before age 50?

People with certain conditions or family history may need to start checking for colon cancer earlier. Talk with your doctor about whether or not you need to be start checking before age 50.

8. Do I need to get a sigmoidoscopy or colonoscopy if I am a vegetarian or if I eat a healthy diet with very little fat or red meat?

Eating a healthy diet with plenty of fruits and vegetables, with little fat and red meat may help to decrease your chances of getting colon cancer. However, you still need to have a test to check for colon cancer!



9. Decidí hacerme los exámenes de detección del cáncer del colon, ¿qué necesito hacer?

Para sangre oculta en las heces fecales (FOBT en inglés):

- Tres días antes del examen usted tiene que dejar de comer ciertas cosas.
- No puede tomar algunos medicamentos como aspirinas o drogas similares a la aspirina.
- Su médico le va a dar una lista de los alimentos y medicamentos que debe dejar de tomar.

Para la sigmoidoscopia:

- Algunos días antes del examen usted tiene que dejar de tomar ciertos medicamentos. Su médico le dará una lista de los medicamentos que no puede tomar.
- El día anterior al examen usted se hará un enema para limpiar el intestino

9. I have decided to get tested, what do I do now?

For fecal occult blood test (FOBT):

Three days before testing you will have to stop eating certain foods.

You will have to stop taking certain medications like aspirin or aspirin-like medicines.

Your doctor will give you a list of the foods and medicines to stop.

For sigmoidoscopy:

A few days before your test, you will have to stop certain medications. Your doctor will give you a list of medications to stop.

The day before the test you will use an enema to clean out your bowels.

Para una colonoscopia:

- Unos días antes del examen usted tiene que dejar de tomar ciertos medicamentos. Su médico le dará una lista de los medicamentos que no puede tomar.
- El día anterior a la prueba usted tiene que dejar de comer ciertos alimentos. También va a necesitar tomar un líquido especial para limpiar sus intestinos.
- En la mañana del examen no puede comer nada.
- Después del examen es posible que usted aún se sienta mareado a causa del medicamento y va a necesitar que alguien lo lleve a su casa.

Para un enema de bario con doble contraste:

- Usted va a tomar un líquido especial en su casa.

For colonoscopy:

You will have to stop certain medicines several days before your test. Your doctor will give you a list of these medicines.

On the day before your test you will have to avoid eating certain foods. You will also drink a special liquid to clean out your bowels.

On the morning of test, you will not be able to eat anything.

After the test, you may still be sleepy from the medication and someone will need to take you home.

For double contrast barium enema:

You will drink a special liquid at home.



10. ¿Dónde puedo obtener más información?

Where can I get more information?

Usted puede obtener más información en:

You can get more information at the following:

Healthy Colon, Healthy Life Project

(Proyecto "Colon Sano Vida Sana")

Santa Clara Valley Medical Center

(Centro Médico del Valle de Santa Clara)

y University of California, San Francisco

(Universidad de California, San Francisco)

Tel: (408) 410-9276

Colon Cancer Project

(Proyecto del Cáncer del Colon)

Northern California Cancer Center

(Centro del Cáncer del Norte de California)

Tel: (510) 608-5058 *(en Vietnamita)*

Website: www.nccc.org

National Cancer Institute

(Instituto Nacional del Cáncer)

Tel: 1-800-4-CANCER

Website: www.cancer.gov

American Cancer Society

(Sociedad Americana del Cáncer)

Tel: 1-800-ACS-2345

Website: www.cancer.org

¡Hacerse los exámenes de detección del cáncer del colon salva vidas!

SCREENING FOR COLON CANCER SAVES LIVES!

Este folleto ha sido desarrollado por el proyecto "Colon Sano Vida Sana" de la Universidad de California, San Francisco con fondos de la Sociedad Americana del Cáncer bajo la donación número TURSG PBP-105674. This brochure was developed by the Healthy Colon, Healthy Life Project at University of California, San Francisco and funded by the American Cancer Society under grant number TURSG PBP-105674.

Autores/Authors

Judith M.E. Walsh, M.D.,

René Salazar, M.D.

University of California, San Francisco (*Universidad de California, San Francisco*)

Hiep Trong Doan, M.D.,

Bang Hai Nguyen, Dr.P.H.

Northern California Cancer Center (*Centro de Cáncer del Norte de California*)

Equipo de Consultantes/Team of Consultants

Deseamos darle las gracias a las siguientes personas y organizaciones por su contribución al desarrollo de este folleto. We would like to thank the following people and organizations for their contributions in the development of this brochure.

Celia Kaplan, Dr.Ph., Stephen J. McPhee, M.D., Tung Thanh Nguyen, M.D., Rena Pasick, Dr.Ph., Susan L. Stewart, Ph.D., Amy Truong, B.A., y Ching Wong, B.S.

Lamkieu Nguyen, M.D., Longhang Nguyen, M.D., Leslie Schmidt, M.D., y Angela Suarez, M.D. del Centro Médico del Valle de Santa Clara (Santa Clara Valley Medical Center), San Jose, California.

Diseñador/Designer

Alfonso Jaramillo, *iarte design*

Fotógrafo/Photographer

Alain McLaughlin

Agradecimientos a/Thanks to

Ana Padula, M.D., Carlos Marengo, L.V.N., Ellen LeRoy, R.N., Rodolfo Cabrera-Rosales, Rebeca Walker, Tania Figueroa, Tania Alvarez, y María Diaz-Mendez