

# ***Cómo elegir una prueba de detección de cáncer de colon***

LA DECISIÓN DE MARK



## ¡Hágase una prueba de detección de cáncer de colon!

El cáncer colorrectal, también llamado "cáncer de colon", es una de las causas principales de muerte relacionada con el cáncer en la ciudad de Nueva York. La prueba de detección habitual puede ayudar a prevenir este tipo de cáncer o a detectarlo antes, cuando es más fácil de tratar.

Los casos de cáncer de colon han aumentado entre las personas menores de 50 años. El Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York recomienda que las personas se hagan pruebas de detección **a partir de los 45 años**. Si tiene entre 45 y 49 años, consulte con su proveedor de atención de salud sobre su riesgo de cáncer de colon y con su aseguradora sobre la cobertura de su seguro médico antes de programar una prueba de detección.

Es mejor saber los riesgos cuanto antes. Tener un factor de riesgo no necesariamente significa que tendrá cáncer de colon, y no tener factores de riesgo no significa que no tendrá la enfermedad. Hable sobre su riesgo personal con su proveedor para determinar qué tan temprano y con qué frecuencia debe hacerse las pruebas de detección. Usted podría necesitar hacerse una prueba de detección más temprano o con más frecuencia si tiene varios factores de riesgo, como un familiar cercano con cáncer de colon.

Hay diferentes pruebas de detección de cáncer de colon. Las pruebas de heces pueden detectar sangre o ADN, que pueden ser un signo de cáncer de colon, a partir de una muestra de heces (materia fecal). Las opciones de pruebas de detección incluyen:

- Una prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés), que detecta sangre. Se recomienda hacerse una FIT todos los años.
- Una prueba de sangre oculta en materia fecal con guayacol de alta sensibilidad (HSgFOBT), que detecta sangre. Se recomienda hacerse una HsgFOBT todos los años.
- Una prueba de ADN en heces de múltiples objetivos (FIT-DNA por sus siglas en inglés), que detecta sangre y cambios en los genes (ADN) que podrían deberse al cáncer. Se recomienda hacerse una FIT-DNA una vez cada tres años.

- Una colonoscopia. Este es un examen visual con una cámara especial, que le permite al proveedor de atención de salud observar el colon directamente y, durante el mismo examen, remover cualquier pólipo que encuentre. La colonoscopia se hace una vez cada 10 años o, a veces, con mayor frecuencia, según su riesgo personal y lo que muestre el examen. Después de una prueba de heces con resultado positivo, debe hacerse seguimiento con una colonoscopia.

Para obtener más información, visite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) y busque "**colon cancer**" (cáncer de colon). Cuando esté en nuestra página web sobre cáncer de colon, haga clic en "Watch: Colonoscopy Prep: What to Expect" (Mire Preparación para la colonoscopia: qué puede esperar) para ver un video detallado sobre cómo prepararse para una colonoscopia. También puede ver el video en [YouTube.com](https://www.youtube.com).

### **Hable con su proveedor de atención de salud y su familia.**

Esta historia corta gráfica se creó para ayudarlo a iniciar la conversación con su proveedor y su familia sobre las opciones de pruebas de detección para la prevención del cáncer de colon. Mark se ayuda a sí mismo y a sus familiares a prevenir el cáncer de colon, y usted también puede ayudarse a sí mismo y a su familia. Leyendo esta historia familiar, aprenderá:

- Cómo hablar sobre la prueba de detección y la prevención del cáncer de colon con su proveedor.
- Qué puede esperar de las pruebas de heces y la colonoscopia.

Hable sobre su riesgo personal, el método de detección y la frecuencia de las pruebas de detección con su proveedor y su familia.

### **Reconozca los posibles síntomas del cáncer de colon.**

La sangre en las heces es un posible signo de cáncer de colon. El cáncer de colon puede causar dolor abdominal o rectal que no desaparece, o estreñimiento o diarrea que no mejoran. La pérdida de peso involuntaria es otro posible signo. Estos síntomas también pueden deberse a problemas de salud distintos al cáncer de colon, pero es muy importante consultar con un proveedor de atención de salud si tiene estos síntomas.


**CONSULTORIO DEL PROVEEDOR DE  
ATENCIÓN DE SALUD**



**¡HOLA, MARK!  
¿CÓMO ESTÁS?**

**¡BIEN! ACABO DE  
CUMPLIR 47 AÑOS.**





OH, ¡FELIZ  
CUMPLEAÑOS! ¿YA TE  
HICISTE LA PRUEBA DE  
DETECCIÓN DE CÁNCER  
DE COLON?

No.

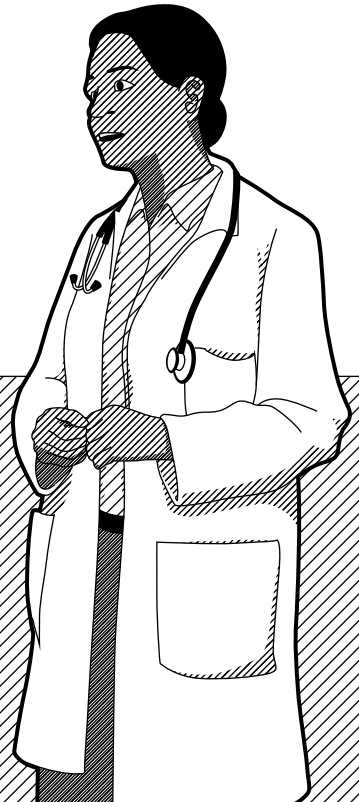
PERO RECUERDO LA  
EXPERIENCIA QUE TUVO  
MI ESPOSA SANDRA  
CON LA COLONOSCOPIA.


BUENO, ES HORA DE HACERSE LA PRUEBA. LAS PRUEBAS DE DETECCIÓN DE CÁNCER DE COLON DETECTAN CÁNCER DE COLON O RECTO Y PÓLIPOS QUE PODRÍAN CAUSAR CÁNCER.

¡REMOVER ESOS PÓLIPOS EN VERDAD PUEDE PREVENIR EL CÁNCER!


ESTÁ BIEN.  
¿DEBERÍAMOS PROGRAMAR UNA COLONOSCOPIA PRONTO ENTONCES?

LA COLONOSCOPIA ES UNO DE LOS MÉTODOS DE DETECCIÓN. PERMITE OBSERVAR EL COLON DIRECTAMENTE Y EL RECTO, Y NOS AYUDA A REMOVER LOS PÓLIPOS Y CUALQUIER OTRA COSA QUE PUEDA TRANSFORMARSE EN CÁNCER.





ENTIENDO. ¿CUÁLES SON LOS OTROS MÉTODOS O PRUEBAS DE DETECCIÓN QUE ME PUEDO HACER?



OTRA OPCIÓN ES LA PRUEBA DE HECES LLAMADA "FIT". ENVÍAS POR CORREO POSTAL UNA PEQUEÑA MUESTRA DE HECES (MATERIA FECAL) DESDE TU CASA. DESPUÉS, EL LABORATORIO LA ANALIZA EN BUSCA DE SANGRE, QUE PODRÍA SER UN SIGNO DE CÁNCER.

¿SE PUEDE ENVIAR MATERIA FECAL POR CORREO POSTAL?

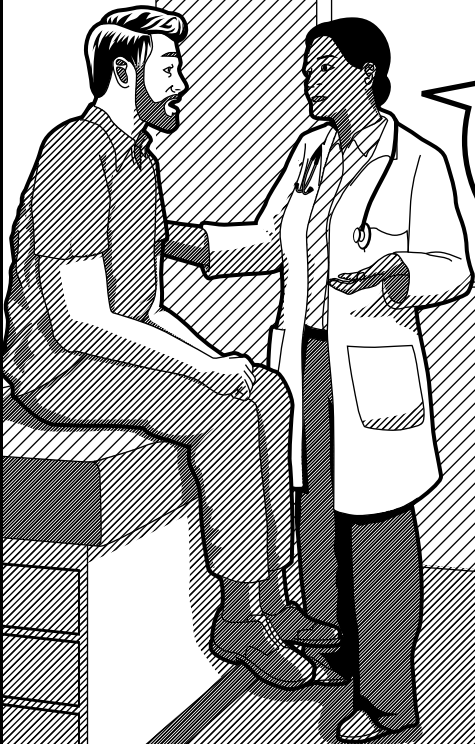
**¡Sí!**

**LAS PRUEBAS DE HECES  
PUEDEN SER UNA EXCELENTE  
OPCIÓN PARA LAS PERSONAS  
CON UN RIESGO PROMEDIO  
DE CÁNCER DE COLON.**

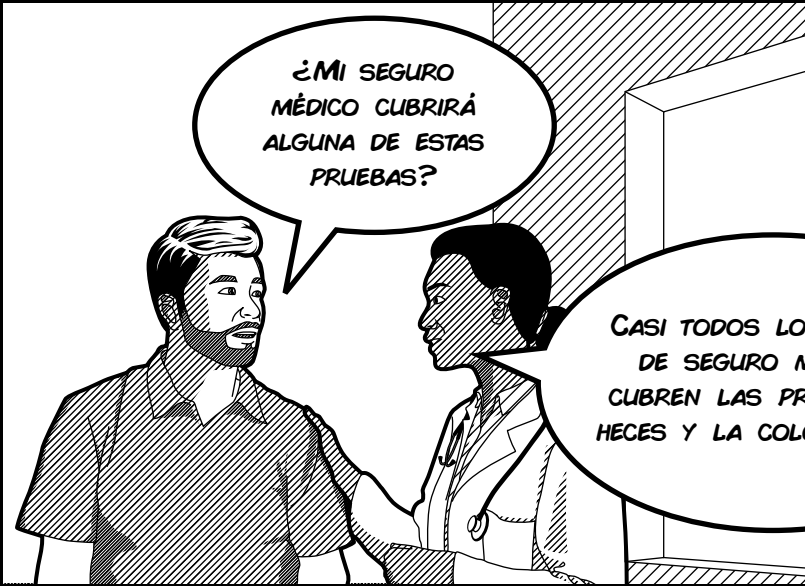
**¿QUÉ PRUEBA  
ES MEJOR?**

**DEPENDENDE. AMBAS  
SON EFICACES PARA DETECTAR  
EL CÁNCER Y SE DEMOSTRÓ QUE  
LAS DOS SALVAN VIDAS. LA FIT  
ES MÁS FÁCIL DE HACER, PERO  
TENDRÁS QUE HACÉRTELA TODOS  
LOS AÑOS.**

**LA COLONOSCOPIA  
REQUIERE MÁS PREPARACIÓN Y  
ANESTESIA, PERO LA MAYORÍA  
DE LAS PERSONAS NO TIENEN  
QUE HACÉRSELA CON TANTA  
FRECUENCIA. TAMBIÉN PODEMOS  
REMOVER PÓLIPOS DURANTE  
LA COLONOSCOPIA.**








¿MI SEGURO MÉDICO CUBRIRÁ ALGUNA DE ESTAS PRUEBAS?

CASI TODOS LOS PLANES DE SEGURO MÉDICO\* CUBREN LAS PRUEBAS DE HECES Y LA COLONOSCOPIA.



SÉ QUE SANDRA TUVO QUE HACER UNA DIETA Y TOMAR MEDICAMENTOS ESPECÍFICOS EL DÍA ANTES DE LA COLONOSCOPIA. NO ESTOY SEGURO DE ESTAR LISTO PARA ESO AÚN. ¿PUEDO HACER LA PRUEBA FIT PRIMERO?

\*La mayoría de los planes de seguro médico, incluyendo Medicaid y Medicare, cubren las pruebas de detección de cáncer de colon para personas a partir de los 50 años. Si tiene entre 45 y 49 años, la cobertura de las pruebas de detección varía. Consulte con su proveedor de atención de salud sobre su riesgo de cáncer de colon y a su aseguradora sobre la cobertura de su seguro médico antes de hacerse la prueba de detección.




**¡Sí! ALGUNAS PREGUNTAS:  
¿TIENES ALGÚN FAMILIAR  
CERCANO CON CÁNCER DE COLON  
O PÓLIPOS, O CONDICIONES  
GENÉTICAS COMO EL SÍNDROME  
DE LYNCH?**

No.

**¿ALGUNA PÉRDIDA DE PESO  
RECIENTE INVOLUNTARIA, DOLOR,  
SANGRE O CAMBIOS EN LAS  
HECES COMO DIARREA O  
ESTREÑIMIENTO?**

No que yo  
recuerde.



**EXCELENTE. LE PEDIRÉ AL  
ENFERMERO QUE TE DÉ UNA  
PRUEBA FIT PARA QUE  
TE LLEVES A TU CASA. EL  
ENFERMERO TE EXPLICARÁ  
CÓMO HACERLA.**

HOLA, MARK.  
¡ENCANTADO DE  
CONOCERTE!

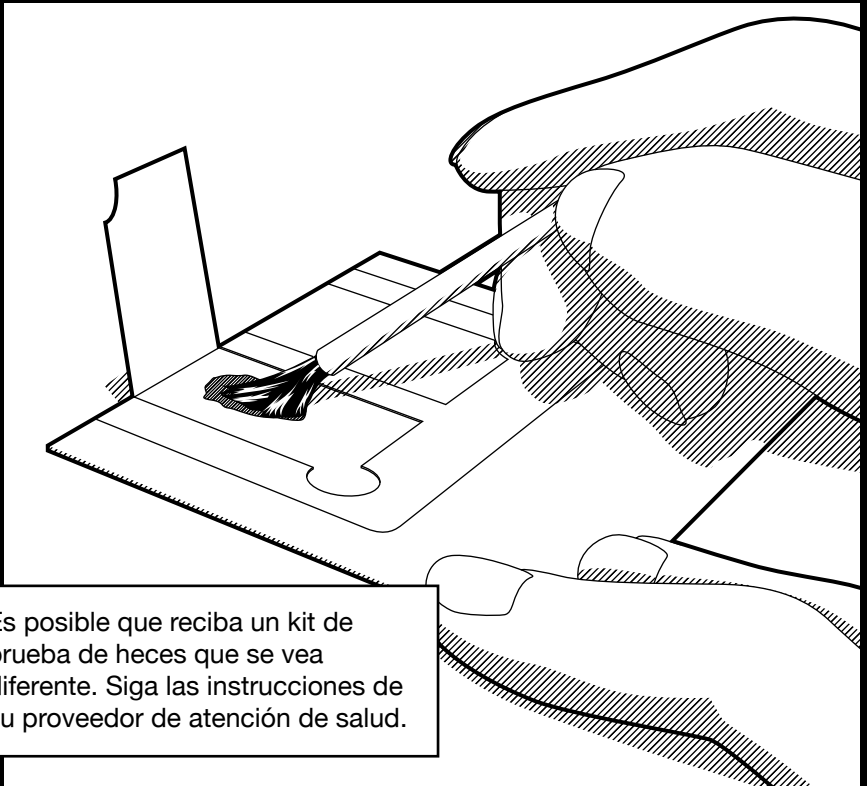
AQUÍ ESTÁ LA PRUEBA FIT PARA TI. ES  
MUY FÁCIL. LO ÚNICO QUE DEBES HACER  
ES USAR ESTE PALITO PARA RECOGER UNA  
PEQUEÑA CANTIDAD DE HECES, PONERLA  
EN LA PARTE ETIQUETADA DE LA TARJETA  
DE LA PRUEBA, Y DESPUÉS SELLARLA Y  
ENVIARLA POR CORREO POSTAL. HARÁS  
ESTA PRUEBA UNA VEZ AL AÑO.

¿TIENES ALGUNA  
PREGUNTA?

CREO QUE  
ENTENDÍ.  
¡GRACIAS!



**MÁS TARDE ESE  
MISMO DÍA**



Es posible que reciba un kit de prueba de heces que se vea diferente. Siga las instrucciones de su proveedor de atención de salud.

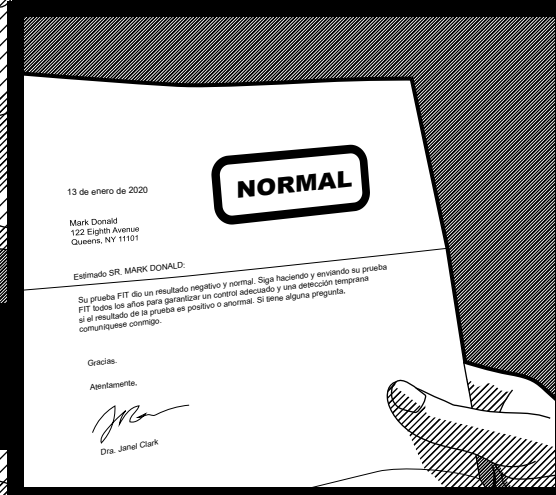


AH, ¡HOLA, ANDREW!  
IBA CAMINO DE  
ENVIAR POR CORREO  
ESTA PRUEBA FIT.

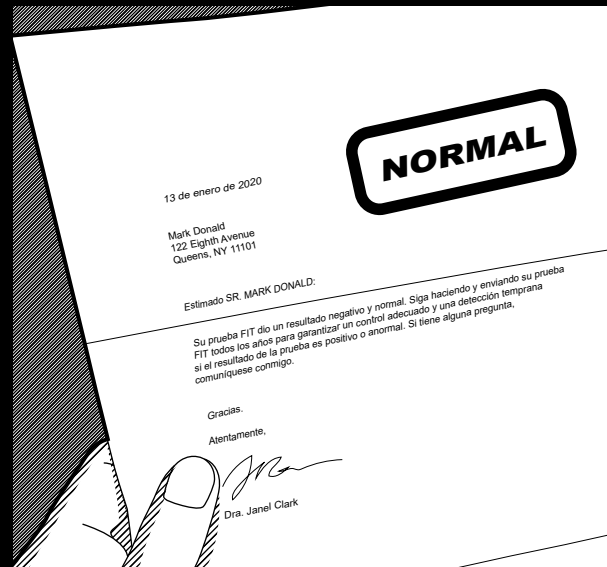
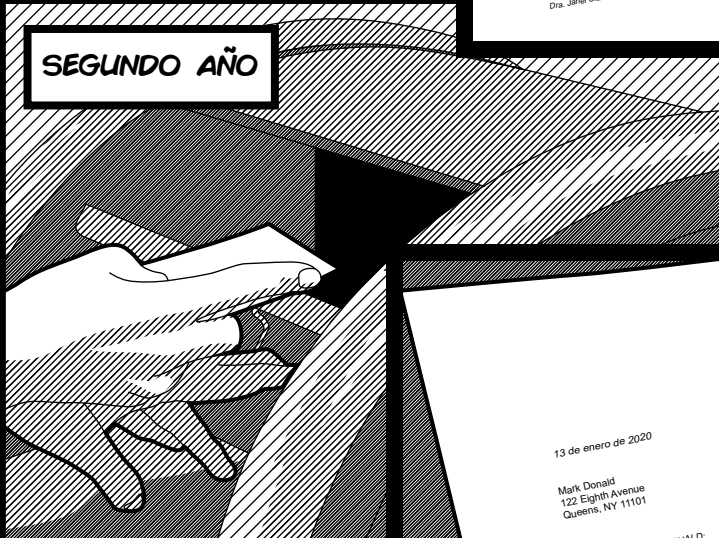


ESPERA, PAPÁ. ¿UNA PRUEBA  
FIT PARA LA DETECCIÓN DE  
CÁNCER DE COLON? ESTOY MUY  
ORGULLOSO DE QUE PIENSES EN  
TU SALUD A FUTURO.

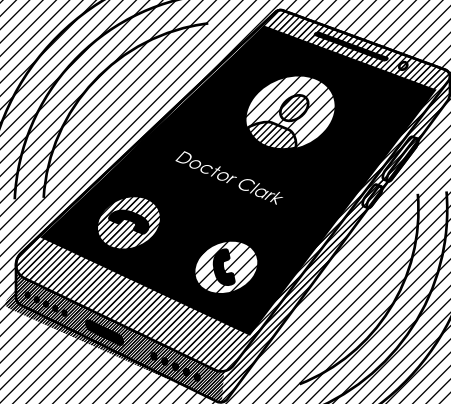
**PRIMER AÑO**



**SEGUNDO AÑO**




TERCER AÑO



HOLA, DOCTORA CLARK.


¿CÓMO? ¿LOS  
RESULTADOS DE MI FIT  
SALIERON ANORMALES?






INTENTA NO PREOCUPARTE DEMASIADO, MARK. UN RESULTADO ANORMAL EN LA FIT NO NECESARIAMENTE SIGNIFICA QUE TENGAS CÁNCER DE COLON. PERO TENDRÁS QUE HACERTE UNA COLONOSCOPIA PARA ESTAR SEGURO.

ESTÁ BIEN.  
HAGÁMOSLA.



IGUAL SIGO MUY NERVIOSO. DEBERÍA HABLAR CON SANDRA SOBRE SU EXPERIENCIA CON LA COLONOSCOPIA. QUIZÁS ESO ME AYUDE.

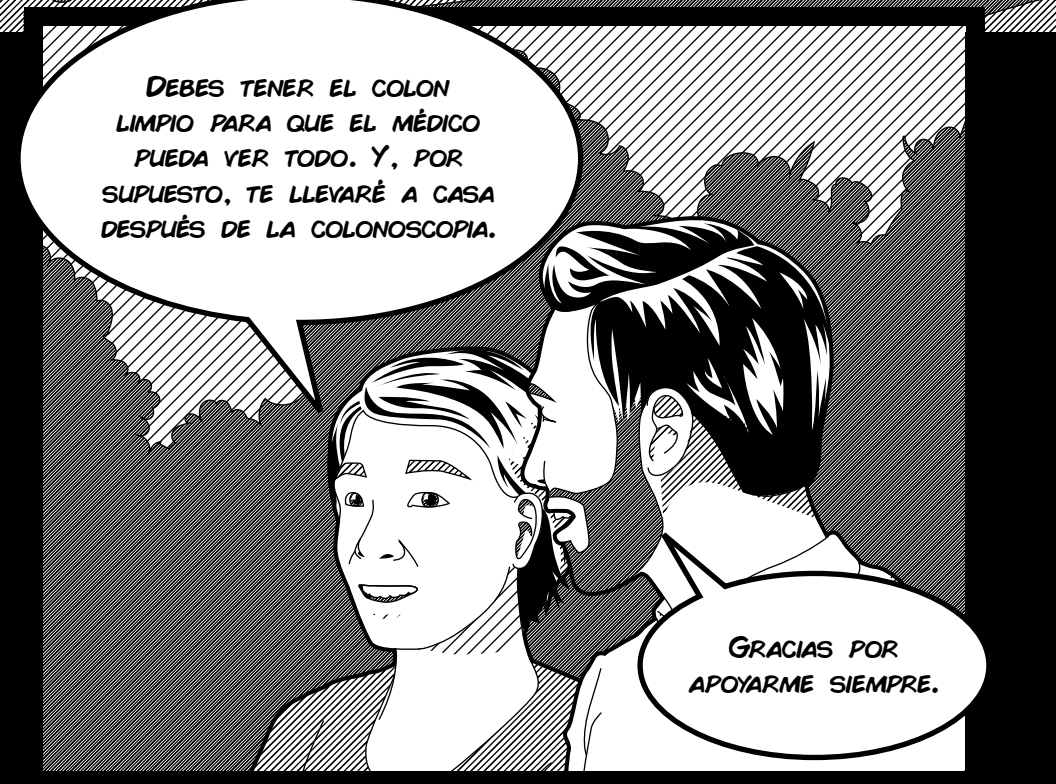




LA COLONOSCOPIA NO ES TAN TERRIBLE COMO TE LA IMAGINAS. PERO ES IMPORTANTE HACER LA PREPARACIÓN DEL INTESTINO.

DEBO HACER UNA DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS EL DÍA ANTERIOR, ¿NO?

SÍ, Y RECUERDA QUE DEBES BEBER TODA LA SOLUCIÓN ESPECIAL DE PREPARACIÓN DEL INTESTINO QUE TE RECETÓ EL MÉDICO Y SEGUIR LAS INSTRUCCIONES CON PRECISIÓN.



DEBES TENER EL COLON LIMPIO PARA QUE EL MÉDICO PUEDA VER TODO. Y, POR SUPUESTO, TE LLEVARÉ A CASA DESPUÉS DE LA COLONOSCOPIA.

GRACIAS POR APOYARME SIEMPRE.

**EL DÍA ANTES DE LA COLONOSCOPIA  
DE MARK**



MMM, NO SABE  
TAN MAL.



**EL DÍA DE LA  
COLONOSCOPIA**



¿ESTÁS BIEN?

SOLO UN POCO  
NERVIOSO. ¿SERÁ  
INCÓMODO?

LA VERDAD,  
NI SIQUIERA ME ACUERDO DE  
LA COLONOSCOPIA, SOLO DE  
LA PREPARACIÓN.  
ESTARÁS BIEN.



**¡HOLA, MARK! ME ALEGRA  
VERTE. ¿ESTÁS LISTO PARA  
LA COLONOSCOPIA?**

**SÍ. SOLO BEBÍ  
LÍQUIDOS CLAROS AYER.  
TAMBIÉN TERMINÉ TODA LA  
SOLUCIÓN DE PREPARACIÓN  
DEL INTESTINO Y NO COMÍ  
NADA HOY.**

**¡EXCELENTE! EL  
MÉDICO DEBERÍA PODER  
VER BIEN EL COLON Y EL  
RECTO.**

**EL MÉDICO INSERTARÁ  
UN TUBO PEQUEÑO DE  
APROXIMADAMENTE MEDIA  
PULGADA DE DIÁMETRO EN  
EL RECTO. EL TUBO TIENE  
UNA LUZ Y UNA CÁMARA EN  
EL EXTREMO. NO DEBERÍAS  
SENTIR DOLOR.**



GRACIAS. CREO QUE AHORA ESTOY LISTO PARA ENTRAR.

EXCELENTE. ENTONCES PASEMOS A LA SALA DE PROCEDIMIENTOS.



¡ME ALEGRA TANTO QUE MARK CUIDE SU SALUD!




ESCUCHÉ QUE HICISTE UNA BUENA PREPARACIÓN DEL INTESTINO. DEBERÍAMOS PODER VER EL COLON LIMPIO AQUÍ MÁS TARDE.



TE DARÉ UN MEDICAMENTO PARA QUE TE RELAJES. TE DARÁ SUEÑO. ¿ESTÁS LISTO PARA EL PROCEDIMIENTO?

ESTOY LISTO.

**DESPUÉS DE LA PRUEBA  
DE DETECCIÓN**




HOLA, MARK.  
**¡BUENAS NOTICIAS! NO  
ENCONTRAMOS NADA  
ANORMAL EN EL COLON.**

**¡OH! ¡MENOS MAL!  
¿ESO SIGNIFICA QUE NO  
TENGO QUE HACERME MÁS  
PRUEBAS DE DETECCIÓN?**


ES IMPORTANTE QUE  
SIGAS HACIÉNDOTE PRUEBAS DE  
DETECCIÓN PORQUE EL CÁNCER PODRÍA  
APARECER MÁS TARDE. EL RIESGO  
AUMENTA A MEDIDA QUE ENVEJECES.  
AHORA VOLVERÁS AL PROGRAMA DE  
PRUEBAS DE DETECCIÓN HABITUAL.

QUÉ ALIVIO.  
¿QUÉ MÁS PUEDO  
HACER PARA REDUCIR  
EL RIESGO DE CÁNCER  
DE COLON?



HAZ ELECCIONES SALUDABLES.  
SEGÚN LAS INVESTIGACIONES, ALGUNOS  
COMPORTAMIENTOS PARECEN ESTAR  
RELACIONADOS CON UN RIESGO MÁS  
BAJO DE CÁNCER DE COLON. NO  
SIEMPRE SABEMOS POR QUÉ ALGUNAS  
PERSONAS TIENEN CÁNCER Y OTRAS NO.


LAS PERSONAS QUE COMEN  
MENOS CARNES PROCESADAS TIENEN  
MENOS PROBABILIDADES DE TENER  
CÁNCER DE COLON. MANTENERSE  
ACTIVO FÍSICAMENTE TAMBIÉN PARECE  
REDUCIR EL RIESGO.



LAS CARNES PROCESADAS  
INCLUYEN LOS EMBUTIDOS,  
EL TOCINO Y LOS HOT  
DOGS, ¿VERDAD?

EXACTO.





¿QUÉ PASA  
CON EL CONSUMO  
DE TABACO Y  
ALCOHOL?


SE HA RELACIONADO EL CONSUMO  
DE MÁS DE DOS TRAGOS POR DÍA  
CON EL CÁNCER DE COLON. LO MISMO  
CON FUMAR. ENTONCES, REDUCE LA  
CANTIDAD DE ALCOHOL QUE BEBES  
Y LA FRECUENCIA, Y NO FUMES.

EN GENERAL,  
LAS ELECCIONES SALUDABLES A  
LO LARGO DE LA VIDA PUEDEN  
REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER  
DE COLON.

ESTÁ BIEN,  
DOCTOR. LO  
INTENTARÉ.  
GRACIAS.

SOLO DEBO SEGUIR  
HACIÉNDOME LAS PRUEBAS  
DE DETECCIÓN Y LLEVAR UN  
ESTILO DE VIDA SALUDABLE  
PARA REDUCIR EL RIESGO DE  
CÁNCER DE COLON.

¿CÓMO?

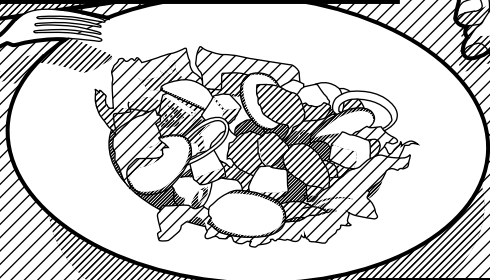


MI MÉDICO RECOMIENDA QUE COMA COSAS MÁS SALUDABLES Y MENOS CARNES PROCESADAS. DEBERÍA MANTENERME FÍSICAMENTE ACTIVO, BEBER MENOS ALCOHOL Y NO FUMAR. TAMBIÉN ES IMPORTANTE QUE ME HAGA LA PRÓXIMA PRUEBA DE DETECCIÓN A TIEMPO.

¡HAREMOS ESTOS CAMBIOS JUNTOS! NO ESTARÁS SOLO, MARK.

¡ERES LA MEJOR!

MÁS TARDE ESA NOCHE, EN  
UNA CENA FAMILIAR AFUERA



¿LE GUSTARÍA  
BEBER VINO,  
SEÑOR?



No,  
GRACIAS.




ESPERA,  
¿NO VAS A TOMAR VINO,  
MARK?

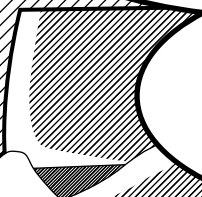
No. ME HICE UNA  
PRUEBA DE DETECCIÓN  
DE CÁNCER DE  
COLON HACE POCO.

EL RESULTADO FUE  
NEGATIVO, PERO MI MÉDICO  
ME DIO ALGUNOS CONSEJOS PARA  
LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE.

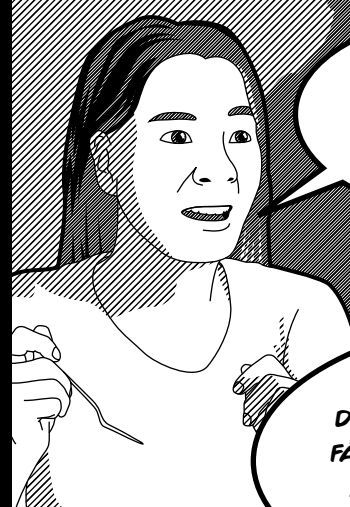





COMO TU HERMANO, ME PREOCUPA MUCHO TU SALUD. AMBOS DEBERIAN COMENZAR A HABLAR SOBRE LA PRUEBA DE DETECCIÓN DE CÁNCER DE COLON CON SUS MÉDICOS.




YA QUE TODOS TENEMOS CASI LA MISMA EDAD, CUANTO ANTES MEJOR.




¿QUÉ PRUEBA DE DETECCIÓN TE HICISTE?



HICE LA PRUEBA DE HECES DURANTE TRES AÑOS. ES RÁPIDA Y FÁCIL. ESTE AÑO, EL RESULTADO FUE ANORMAL, ASÍ QUE ME HICE UNA COLONOSCOPIA DE SEGUIMIENTO.




¿QUÉ CONSEJOS TE DIO EL MÉDICO PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE?




COMENZAR CON UNA  
DIETA SALUDABLE Y HACER  
ACTIVIDAD FÍSICA CON  
FRECUENCIA. LIMITAR EL  
ALCOHOL Y NO FUMAR.

LO MÁS  
IMPORTANTE ES  
HACERSE LA PRUEBA  
DE DETECCIÓN.



¡YO NO QUIERO TENER  
CÁNCER! INTENTARÉ DEJAR  
DE FUMAR.



ANDREW, RECUERDA  
HACERTE LA PRUEBA DE  
DETECCIÓN DE CÁNCER DE  
COLON CUANDO TE LO  
RECOMIENDE TU PROVEEDOR.

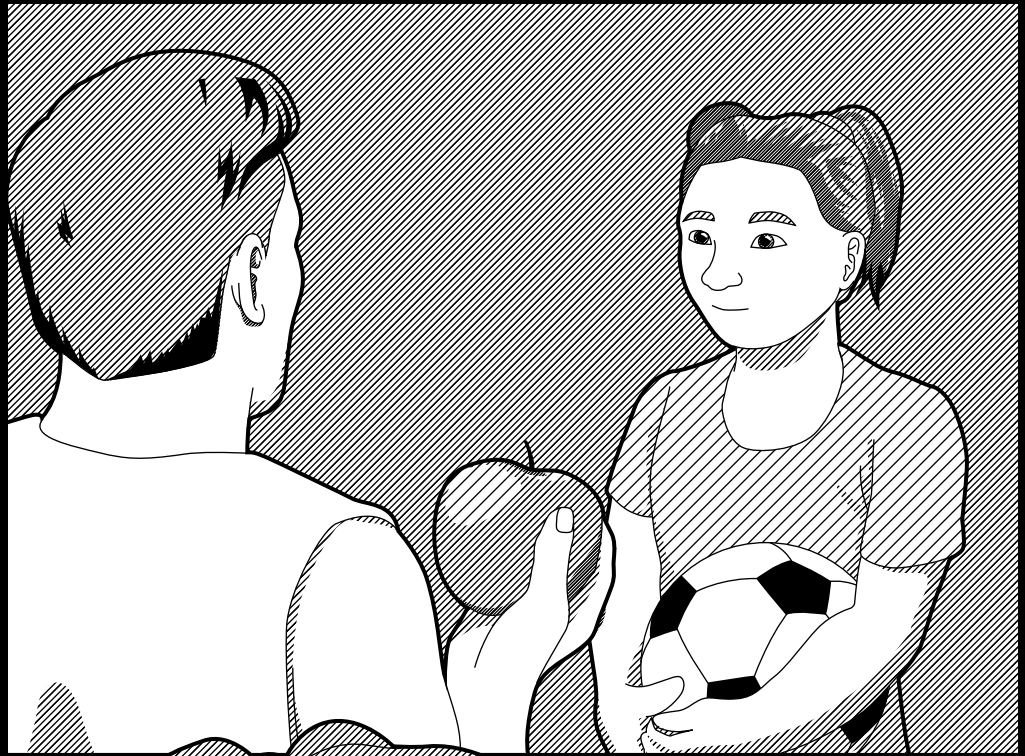
LO HARÉ, PAPÁ.

PAREMOS  
ALLÍ Y DESCANSEMOS  
UN POCO.




HOLA, LILY.  
¿QUIERES UN  
SNACK?

¡Sí!







GRACIAS POR HACER  
EJERCICIO CONMIGO,  
ANDREW. ME ALEGRA  
QUE CUIDES TU SALUD.

GRACIAS POR ANIMARME  
PARA QUE ME HAGA LA  
PRUEBA DE DETECCIÓN.  
¡REDUCIREMOS EL RIESGO  
DE CÁNCER DE COLON  
JUNTOS!

## **DATOS SOBRE EL RIESGO DE CÁNCER DE COLON**

### **Los factores de riesgo del cáncer de colon incluyen:**

- Ser mayor: aproximadamente 90 % de los casos ocurren en personas mayores de 50 años\*.
- Tener una historia personal o familiar de cáncer de colon o pólipos adenomatosos.
- Tener un síndrome heredado, como el síndrome de Lynch o poliposis adenomatosa familiar (FAP, por sus siglas en inglés).

El cáncer de colon afecta a la comunidad negra de manera desproporcionada: El riesgo y la frecuencia del cáncer de colon son más altos para los afroamericanos. Los motivos son complejos, pero incluyen diferencias en los factores de riesgo, además de las consecuencias de las desigualdades en la salud por el racismo estructural, como menos acceso a la atención de salud (pruebas de detección, tratamiento, etc.).

### **Estos cambios en su estilo de vida pueden reducir el riesgo:**

- Bajar de peso, si tiene sobrepeso u obesidad.
- Aumentar la actividad física permaneciendo menos tiempo sentado y moviéndose más.
- Comer menos carnes procesadas y más frutas y verduras.
- Beber menos alcohol.
- No fumar. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al 866-697-8487.

Hable con su proveedor de atención de salud hoy sobre sus riesgos y las pruebas de detección.

---

\*El Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York recomienda que las personas se hagan pruebas de detección de cáncer de colon a partir de los 45 años, ya que han aumentado los casos de cáncer de colon entre las personas menores de 50 años. Si tiene entre 45 y 49 años, consulte con su proveedor de atención de salud sobre su riesgo de cáncer de colon y a su aseguradora sobre la cobertura de su seguro médico antes de hacerse la prueba de detección.



