

# MEMORIAL

# iMI SALUD

## Mi Vida!

## El Cáncer Colorrectal

### ¿Podría usted tenerlo y no saberlo?

*El cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte por cáncer en hombres Hispánicos y la tercera en mujeres Hispánicas.*

El cáncer colorrectal no siempre presenta síntomas, así que la persona podría verse y sentirse bien aun teniendo la enfermedad.

#### Averigüe si usted tiene el riesgo de desarrollarlo.

- Tener más de 50 años (aunque podría ocurrir a cualquier edad)
- Tener historia familiar de cáncer colorrectal y/o pólipos colorrectales.
- Tener la Enfermedad crónica inflamatoria del intestino o enfermedad de Crohn.
- Obesidad
- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Diabetes tipo 2
- Exceso de carnes rojas y grasa
- Y falta de actividad física

**Todos estos factores aumentan su riesgo de desarrollar el Cáncer Colorrectal.**

#### LOS EXÁMENES DE DETECCIÓN TEMPRANA

**Son su principal arma para descubrir y tratar a tiempo el cáncer**

La Asociación Americana de cáncer recomienda hacerse los siguientes exámenes de cáncer colorrectal a partir de los 50 años:

- Examen de sangre oculta en heces una vez año
- Colonoscopia una vez cada 10 años
- Hágase examinar antes si nota cualquier señal de cáncer colorrectal (sangre en la materia fecal, dolores o cólicos frecuentes sin razón aparente, cambios en los hábitos de defecación y pérdida de peso sin razón aparente)

#### NO LO DEJE PARA MAÑANA

**La prevención es otro aliado más en la lucha contra el cáncer.**

- Alcance y mantenga su peso ideal.
- Manténgase activo - consulte a su médico antes de hacer ejercicio si padece alguna enfermedad.
- Aliméntese con frutas, verduras frescas y otros alimentos ricos en fibras como frijoles y granos integrales.
- Disminuya el consumo de grasa y carnes rojas - elija las carnes y lácteos bajos en grasa.
- No tome - no fume.

**Recuerde la detección temprana es la piedra angular que define el éxito en el tratamiento y la curación del cáncer.**



### TOMANDO CONTROL DE SU SALUD

Una serie de clases donde usted aprenderá técnicas sencillas para alcanzar una salud Física, Mental y Espiritual más optima.

Aprenda como manejar diferentes enfermedades crónicas, como leer etiquetas de información nutricional, y como identificar comidas más saludable y en proporciones adecuadas.

¡Libres de Costo!

**Para registrarse llame al:  
509-574-5956.**

Patrocinado por

