

Colorectal Cancer

The second leading cause of cancer deaths is preventable, treatable and curable!



In the US, colorectal cancer is the second leading cause of cancer-related deaths and the leading cause for people under 50. In a recent trend, nearly half of new diagnoses are occurring in adults under 65 while the rate is falling for those over 65. But knowing symptoms and getting screened saves lives.

What is colorectal cancer?

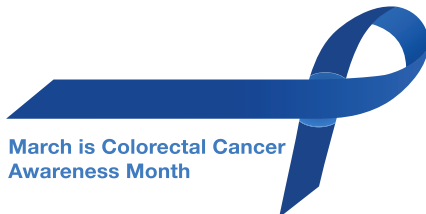
It starts in the large intestine (colon or rectum) usually as a small growth (polyp) – and may not show symptoms early on. This is why regular screenings are important.

Who is at risk?

People with a history of polyps, with a family history of colorectal cancer, or who suffer from inflammatory bowel disease (Crohn's disease, ulcerative colitis), are usually most at risk.

Colorectal cancer is largely preventable

Get screened! Screenings can detect precancerous polyps or find colorectal cancer early, when treatment can make a difference. The American Cancer Society recommends testing starting at age 45 for people at risk. There has been a recent surge in colorectal cancer cases among younger people, who may not pay attention to symptoms or get screened.



Lifestyle choices lower your risk



Eat healthy: Eat plenty of vegetables, fruits, and whole grains, and less red meat and processed meat.



Exercise regularly: Body fat and physical inactivity are linked to higher risk.



Manage your weight: Obesity and high body-mass index (BMI) is associated with colorectal cancer.



Avoid smoking and minimize or avoid alcohol. Long-time smokers are at greater risk, and alcohol use is a risk factor as well. The American Cancer Society recommends no more than 2 drinks a day for men and 1 for women.

Want more health tips? Visit our website www.healthcareeducationproject.org



healthcare
education
project

Healthcare • Education • Action!

SCAN HERE
TO VISIT OUR
WEBSITE



Cáncer Colorrectal

¡La segunda causa principal de muerte por cáncer se puede prevenir, tratar y curar!



En los Estados Unidos, el cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte por cáncer y la principal entre personas menores de 50 años. Según una tendencia reciente, casi la mitad de los nuevos diagnósticos se produce en adultos menores de 65 años, mientras que la tasa disminuye en los mayores de 65 años. Pero conocer los síntomas y hacerse pruebas de detección está salvando vidas.

¿Qué es el cáncer colorrectal?

Comienza como un pequeño crecimiento (pólipo) en el intestino grueso (colón o recto) y puede no mostrar ningún síntoma al principio. Por eso son importantes las revisiones periódicas.

¿Quién está en riesgo?

Las personas con antecedentes de pólipos, historial familiar de cáncer colorrectal o padecen enfermedad inflamatoria intestinal (enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa) suelen tener mayor riesgo.

El cáncer colorrectal se pueden prevenir en gran medida

¡Hágase las pruebas de detección! Los exámenes médicos pueden detectar pólipos precancerosos o cáncer colorrectal en etapa inicial, cuando un tratamiento puede marcar la diferencia. La Sociedad Americana de Cáncer recomienda realizar las pruebas de detección a los 45 años para las personas en riesgo. Recientemente ha habido un aumento en los casos de cáncer colorrectal entre gente más joven, que a menudo no pone atención a los síntomas o a las pruebas de detección.



Las elecciones en su estilo de vida reducen el riesgo



Coma saludable: Coma muchos vegetales, frutas y cereales integrales y menos carne roja y procesada.



Haga ejercicio con regularidad: La grasa corporal y la inactividad física están relacionadas con un riesgo mayor.



Controle su peso: La obesidad y un índice de masa corporal elevado (IMC) se asocian al cáncer colorrectal.



Evite fumar y reduzca o evite el alcohol: Las personas que han fumado durante mucho tiempo corren un riesgo mayor, y el consumo de alcohol también es un factor de riesgo. La Sociedad Americana de Cáncer recomienda no beber más de 2 bebidas alcohólicas al día para los hombres y 1 para las mujeres.

¿Desea más consejos de salud? Visite nuestro sitio web, www.healthcareeducationproject.org



healthcare
education
project

Healthcare • Education • Action!

ESCANEE AQUÍ
PARA OBTENER
MÁS RECURSOS

