

# Actúe ya para reducir el riesgo de que padezca el cáncer colorrectal

1. Hágase una prueba de detección. Si es mayor de 45, hable con su proveedor para ver cuál prueba es la mejor para usted.
2. Haga ejercicio regularmente.
3. Mantenga su peso en un rango saludable.
4. Coma alimentos bajos en grasas.
5. Coma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras al día.
6. Evite o limite el consumo de alcohol.



## Esté atento a los síntomas del cáncer colorrectal:

- Cambios en los hábitos intestinales.
- Sangrado del recto o sangre en las heces.
- Heces más delgadas de lo normal.
- Hinchazón, saciedad o calambres.
- Diarrea, estreñimiento, o sensación de que necesita evacuar.
- Energía más baja o sentirse cansado todo el tiempo.
- Vómitos.

### Pruebas que detectan crecimientos precancerosos y cancerosos:

Colonoscopia

Colonoscopia virtual

Sigmoidoscopia flexible

### Pruebas que usan las heces para detectar el cáncer:

Examen de guayacol en heces

Prueba inmunoquímica fecal (PIF)

PIF con análisis de ADN (también llamada prueba de ADN en heces)

### ¿Con qué frecuencia tengo que hacerme la prueba?

Cada 10 años

Cada 5 años

Cada 5 años

Cada año

Cada año

Cada 3 años

**Varios planes de seguro, incluido Medicare, ayudan a pagar las pruebas de detección. Si no tiene seguro, es posible que podamos ayudarle.**

**Programe su prueba de detección hoy:**

**Llame a nuestro enfermero guía para pruebas de detección al 302-623-4661 para obtener más información. Use este código QR para conocer más sobre su riesgo de padecer el cáncer colorrectal.**

