

## 31 DE MARZO: DÍA NACIONAL CONTRA EL CÁNCER COLORRECTAL

*(Fecha de creación: marzo de 2022).*

Este día nacional fue instaurado en nuestro país mediante decreto publicado el 12 de septiembre de 2019. Coincide con la celebración del Día Mundial contra el Cáncer de Colon. Ambas celebraciones tienen la intención de generar conciencia sobre estos padecimientos y sobre las medidas para su prevención.

Al presentar patologías comunes, se denomina genéricamente cáncer colorrectal al que se origina en el colon o en el recto. Dependiendo de su localización anatómica y del lugar donde se origine, se denominará específicamente cáncer de colon o cáncer de recto.

Generalmente, el cáncer colorrectal comienza como un crecimiento anormal en el revestimiento interno del colon o del recto. Estos crecimientos son referidos como pólipos, que pueden convertirse en cáncer con el paso del tiempo, aunque no todos los pólipos lo hacen. Estos pueden ser pequeños y generar pocos o ningún síntoma, razón por la cual se recomiendan pruebas de detección regulares, tales como pruebas de sangre, colonoscopia o tomografía computarizada para prevenir su aparición mediante la identificación y extirpación de pólipos antes de que se conviertan en cáncer.

En la actualidad, a nivel mundial, el cáncer colorrectal es catalogado como el tercer tipo de cáncer más común, ya que presenta una incidencia mundial anual de 1.36 millones de casos, de los cuales, 55% son de hombres. Su distribución geográfica es heterogénea; la incidencia más alta se presenta en Australia, mientras que la menor se presenta en África. Se destaca que alrededor de 66 por ciento de los casos nuevos tienen lugar en países en vías de desarrollo.

En México, el cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte por cáncer. Más de 37 000 personas son diagnosticadas cada año, y unas 15 000 fallecen por la enfermedad, constituyéndose en el de mayor incidencia, si se consideran ambos sexos. Este cáncer es más frecuente a partir de los 50 años, y se estima que más de la mitad de quienes lo padecen desarrollará metástasis.

Los esfuerzos institucionales para su prevención enfatizan el hecho de que, como la mayoría de los cánceres, el colorrectal se puede diagnosticar tempranamente, incluso antes de manifestarse algún síntoma. Con un diagnóstico precoz se consiguen mayores tasas de curación y cirugías menos agresivas. El 90% de los pacientes que sufren cáncer de colon se curan. Hoy existen tratamientos para ayudar a controlarlo, incluidos la cirugía, la radioterapia y los tratamientos farmacológicos, como la quimioterapia.

Entre los factores de riesgo para desarrollarlo, tenemos: la edad, una dieta alta en grasas y baja en fibra, alto consumo de carnes rojas y embutidos, el sedentarismo, obesidad, antecedentes de pólipos colorrectales, antecedentes de enfermedad intestinal inflamatoria, familiares directos que hayan presentado la enfermedad, fumar y beber alcohol en exceso.

Es importante cambiar nuestros hábitos alimenticios para mejorar nuestra calidad de vida. Llevar una dieta balanceada, hacer ejercicio regularmente y evitar fumar y beber alcohol son las recomendaciones de los especialistas para reducir el riesgo.

Fuentes:

Cámara de Diputados. Dictamen de la Comisión de Gobernación y Población, que contiene Minuta con proyecto de Decreto por el que se declara el 31 de marzo de cada año como el "Día Nacional del Cáncer Colorrectal". México. En <http://www5.diputados.gob.mx/index.php/esl/content/download/144454/721516/file/07%20DÍA%20CANCER%20COLORRECTAL.pdf>

Instituto de Salud para el Bienestar. Día Mundial contra el Cáncer de Colon. 31 de marzo de 2021. México. En <https://www.gob.mx/insabi/articulos/31-de-marzo-dia-mundial-contra-el-cancer-de-colon>

HT Médica. Celebramos el Día Mundial contra el Cáncer de Colon. 31 de Marzo de 2020. México. En <https://www.htmedica.com/Noticias-Grupo-HT/noticias-de-interes-general/hoy-31-de-marzo-celebramos-el-C2%A0día-mundial-contra-el>

