

Cáncer de colon, el tumor más frecuente diagnosticado en España

Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Colon, 31 de marzo, los expertos piden que se mantengan hábitos saludables y se sigan las recomendaciones de los profesionales sanitarios. Con más de 40.000 casos diagnosticados al año, la pandemia ha agravado los datos y amenaza con empeorarlos en el futuro cercano



El término cáncer, según los expertos, hace referencia a un conjunto de enfermedades que se caracterizan por la transformación de las células que se reproducen de manera anormal e incontrolada. Pero existen muchos tipos de cáncer.

No es una sola enfermedad, sino que, esta mutación de las células, puede originarse en distintos órganos y zonas del cuerpo humano, según indican desde la Fundación Merck Salud.

Entre ellos se encuentra el **cáncer de colon**, el más común entre la población española, superando los 43.600 nuevos casos según la previsión 2021, señala [el estudio de la](#)

[Sociedad Española de Oncología Médica \(SEOM\) y de la Red Española de Registros de Cáncer \(REDECAN\)](#).

Estas cifras, explica la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#), ocupan un 9,2 % del total de los cánceres diagnosticados.

Es el segundo cáncer en frecuencia en mujeres y hombres, después del cáncer de mama y próstata, respectivamente.

Con motivo del Día Mundial del Cáncer Colorrectal, varios expertos lanzan un mismo mensaje: la importancia de la prevención y la adquisición de hábitos saludables, en alimentación y ejercicio.

El impacto de la COVID-19 ha hecho que este mensaje cobre, en esta ocasión, todavía más trascendencia.

Detectar para evitar 1 de cada 3 muertes

Según el doctor Carlos Suárez, especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), el 95 % de los casos tienen su origen en un pólipo presente en el colon que podría identificarse y extirparse en una colonoscopia.

Los pólipos, detalla, son pequeños crecimientos en la pared mucosa del colon que, con el paso de los años, según van creciendo, pueden convertirse en lesiones precancerosas. El principal problema, advierten los expertos de CMED, es que no presentan síntomas hasta que adquieren un tamaño grande.

Una vez llegan a este punto, pueden provocar erosiones que dan lugar a un sangrado en heces o anemia provocada por una pérdida de sangre pequeña, pero continua. La forma más eficaz de detectar estos pólipos es mediante una colonoscopia.

“Esta prueba, totalmente segura e indolora para los pacientes al ser realizada mediante sedación, no solo los identifica, sino que los puede extirpar en el mismo acto. De esta forma, el riesgo de cáncer de colon originados en un pólipo desaparece”, afirma el doctor Suárez.

Una forma de cribado, insiste el doctor José Ignacio Martín Valadés, responsable de la Unidad Multidisciplinar de Tumores Digestivos de MD Anderson Cancer Center Madrid, que puede evitar 1 de cada 3 fallecimientos a causa de este tumor.

Asimismo, tanto la prueba de hemorragias ocultas como la [colonoscopia](#) son fundamentales, según el doctor Eduardo Díaz-Rubio, presidente de la Real Academia Nacional de Medicina Española (RANME).

“Si se diagnostica de manera temprana y tras un tratamiento adecuado y exitoso, la superación puede alcanzar el 90 % una vez pasados 5 años”, sostiene el doctor Díaz-Rubio.

Quién y cuándo ir al médico

- **Personas sanas mayores de 50 años:** el cáncer de colon afecta principalmente a personas mayores de 50, aunque también puede desarrollarse en jóvenes. La edad aumenta las posibilidades de desarrollar pólipos en el intestino grueso. La pauta más recomendable es hacer una colonoscopia cada 4 años.
- **Personas con antecedentes familiares:** si un familiar cercano ha padecido esta enfermedad aumentan las posibilidades de desarrollar un cáncer de colon. En este caso, está indicada su realización a partir de los 40 años, con una periodicidad de 4 años.

- **Personas con antecedentes de pólipos:** la presencia de pólipos en el colon puede indicar una predisposición a que aparezcan nuevos. En estos casos, la colonoscopia está indicada de forma anual y la periodicidad irá aumentando según vayan apareciendo resultados negativos.
- **Personas con enfermedades inflamatorias intestinales crónicas:** como pueden ser la Enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa. Colonoscopia a partir de los 40 años con una periodicidad de 4 años.

Tipos de dolor

El perfil del paciente con cáncer de colon hace que concurran en él diferentes tipos de dolor, según asegura la doctora Ana Fernández Montes, facultativo especialista del Servicio de Oncología Médica del Complejo Hospitalario Universitario de Ourense (CHUO).

“El dolor se trata de un síntoma que el enfermo refiere como prioritario en el tratamiento, y condiciona, además, la posibilidad de controlar otros síntomas como el insomnio, la ansiedad, la depresión, la anorexia, etc.”.

Una de las formas de dolor más difíciles de controlar en estos pacientes, detalla la doctora, es el **dolor irruptivo oncológico (DIO)**.

Se trata de un aumento transitorio de la intensidad del dolor, que se caracteriza por su elevada intensidad, rapidez de instauración y corta duración (usualmente inferior a unos 20-30 minutos).

Por un lado, la doctora Fernández Montes indica que existe un **dolor irruptivo incidental**, más frecuente y que se relaciona “fácilmente con una causa como la movilización”.

“Se va a dar en el caso de metástasis óseas, o la defecación, en pacientes portadores de tumores rectales”, amplía.

Por otro lado, prosigue, encontramos el **dolor irruptivo espontáneo**, que aparece de forma “imprevisible y sin que exista un factor desencadenante habitual”.

“En ocasiones puede ser identificado como ocurre con los espasmos musculares o distensión de órganos huecos (esófago, intestino, vía biliar, vejiga, hígado, y uréter) producidos por factores irritativos u obstrucción”.

Lo mismo ocurre con el hábito tabáquico y alcohólico, factores de riesgo de padecer determinados tipos de cánceres, entre ellos [los digestivos](#) como el colorrectal.

Según la FEAD, los hábitos dietéticos y un estilo de vida saludables son importantes para ayudar a prevenir el cáncer colorrectal.

Por ello, médicos oncológicos y especialistas en este campo recomiendan seguir una dieta baja en grasa, rica en verduras, frutas, calcio y vitamina D, en reducir las carnes rojas, y evitar el sobrepeso, no fumar, hacer ejercicio y moderar la ingesta de alcohol.

Prevención con alimentación y ejercicio

El confinamiento y el miedo que presentan todavía muchos pacientes a salir a la calle para evitar el contagio ha propiciado un empeoramiento en los hábitos de vida de la población. El aumento del consumo de alimentos ultraprocesados y ricos en grasas que los pacientes han utilizado para “calmar más la ansiedad provocada por la pandemia” son algunos de ellos, según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).