

# INFÓRMENSE SOBRE el cáncer colorrectal

En Goshen Health, consideramos que saber es poder. Cuando se trata del cáncer colorrectal, cuánto más sabemos, más podemos detener su avance.

## EL QUIÉN, QUÉ, DÓNDE, CUÁNDO Y CÓMO SOBRE EL CÁNCER COLORRECTAL:

### QUIÉN

Los hombres y las mujeres de 45-74 años deben hacerse una prueba de detección para el cáncer colorrectal con regularidad.

### QUÉ

El cáncer colorrectal comienza en el colon o recto. A veces se desarrolla en los pólipos, tejidos anormales que crecen en el revestimiento interior del colon y el recto. **No todos los pólipos son cancerosos, pero algunos se pueden convertir en cáncer.**

### DÓNDE

Se puede hacer la prueba de detección para el cáncer colorrectal **en su propio hogar** con una prueba fecal inmunoquímica (FIT por sus siglas en inglés).

### CUÁNDO

Solo toma unos cinco minutos hacerse la prueba FIT. Y como no se requiere ningún tipo de preparativo de antemano, **uno puede hacerse la prueba en cualquier momento.**

### PORQUÉ

Si se detecta en etapas tempranas, **se puede prevenir o tratar el cáncer colorrectal con éxito.**

## QUÉ HACER Y NO HACER *para reducir el riesgo de cáncer colorrectal.*



Comer una dieta saludable de frutas, verduras, granos integrales y lácteos bajos en grasa.



Mantenerse activo.



Mantener el Índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés) de 18-25.



No comer mucha carne roja, azúcar ni comidas procesadas.



No sentarse por ratos largos.



No tener un Índice de masa corporal (BMI) mayor de 25, ya que se considera sobrepeso u obeso.



No beber alcohol en exceso.



No fumar.



## ÚNASE AL MOVIMIENTO

Visite [ShareASTool.com](https://www.shareastool.com) para evaluar su riesgo para el cáncer colorrectal y ver si debe hacerse una prueba de detección.



**Una sola prueba hecha en casa le podría salvar la vida.**

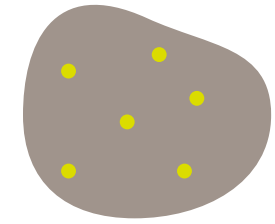
Con la detección temprana, el cáncer colorrectal es casi 100% prevenible y tratable. Una prueba sencilla le podría salvar la vida.



# 4 DETALLES IMPORTANTES SOBRE LA PRUEBA INMUNOQUÍMICA FECAL (FIT)

- 1 A la prueba inmunoquímica fecal a veces se le dice la prueba FIT.
- 2 No es necesario hacer nada en particular para prepararse para la prueba.
- 3 Sin embargo, no debe hacerse la prueba durante la menstruación.
- 4 Tampoco debe hacerse la prueba si tiene hemorroides que sangran.

# 6 EL NÚMERO MÁGICO



Cuando introduce el palillo en la muestra de heces, debe introducirlo en 6 lugares distintos. **Después de meterlo 6 veces**, devuelva el palillo al frasco.

# ¿POR QUÉ HAY 2?

Quizás usted se pregunta porqué la prueba FIT viene con 2 papelitos de recolección. **Se ha incluido un segundo papelito de respaldo, por si acaso.**

## CONSEJOS PARA LA PRUEBA



Asegúrese de que caiga la muestra de heces en el papel de recolección. Si se cae dentro del inodoro, está contaminada y tendrá que intentar de nuevo con el papel de recolección de respaldo.



**No se le olvide** apuntar la fecha y hora de la recolección en los lugares indicados en el frasco de recolección de muestras.



## CONSULTAS TELEFÓNICAS

**¿Preguntas?** Llame al equipo de Goshen Health al (574) 364-2601, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4:30 p.m. Con gusto le daremos más información sobre la prueba FIT o sobre los médicos, servicios, y locales de Goshen Health.

## RESULTADOS DE LA PRUEBA

- Después de procesar su muestra, Goshen Health se comunicará con usted para decirle los resultados y los próximos pasos a seguir.
- Si la prueba sale normal, su proveedor de atención médica le recomendará cuándo debe volver a hacérsela.
- Si la prueba detecta alguna anomalía, no significa que usted tiene cáncer. Pero será necesario hacerse una colonoscopia para más información.

## OTRAS PRUEBAS DE DETECCIÓN

La prueba FIT es solo una manera de detectar el cáncer colorrectal. Hay otras pruebas que también se pueden hacer para **las personas con un nivel de riesgo promedio.**

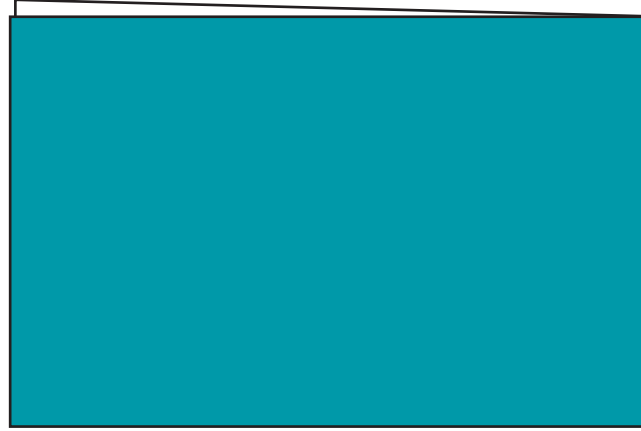
- Prueba inmunoquímica fecal (FIT)-cada año
- Prueba de sangre oculta en heces-cada año
- ■ ■ ■ ■ Prueba de sigmoidoscopia flexible-cada 5 años
- ■ ■ ■ ■ Prueba de colonoscopia por tomografía computarizada-cada 5 años
- ■ ■ ■ ■ Prueba de enema de bario con doble contraste-cada 5 años
- ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ Prueba de colonoscopia- cada 10 años

Goshen Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

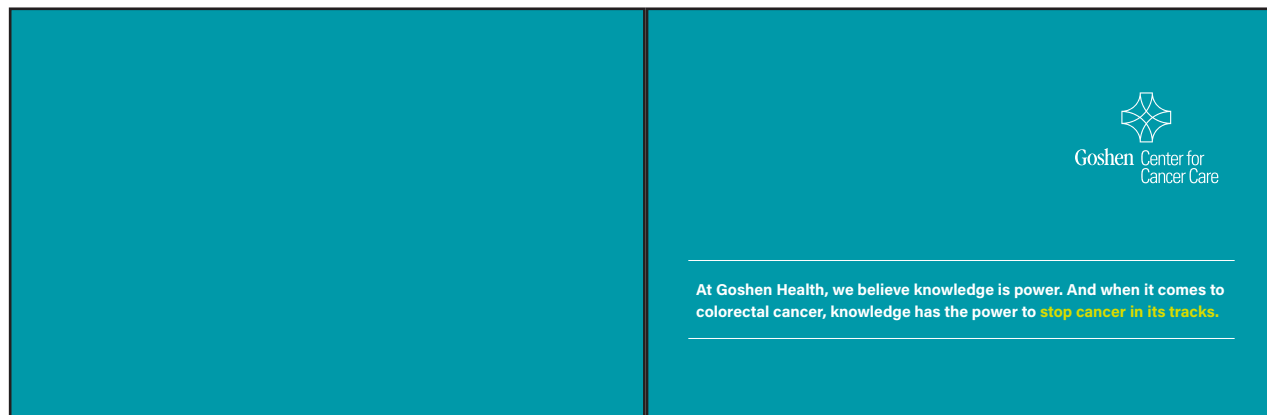
ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1 (574) 364-1000 (TTY: 711 o llame al 1 (800) 743-3333 para comunicarse con Relay Indiana).

©2022 Goshen Health. All Rights Reserved.

8.5 x 5.5



17 x 5.5



17 x 22

