



La historia de su familia y el cáncer de colon

En Oregón, el cáncer de colon es el tercero de los tipos más comunes de cáncer.* A nivel nacional, una de cada cuatro personas tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal. Si uno de sus padres, hermanos, hermanas, hijos o hijas tiene cáncer de colon, la posibilidad de que usted desarrolle cáncer de colon es, al menos, dos veces mayor que la de quienes no tienen antecedentes familiares.**

Cuanto más personas de su familia hayan padecido de cáncer de colon, mayores son las posibilidades de que usted contraiga la enfermedad. Además, si esos familiares contrajeron el cáncer a una edad temprana, el riesgo para usted es aún más grande.

Si sabe que un miembro de su familia tuvo cáncer de colon, tal vez quiera escribir la historia de salud de su familia.

¿Qué es la historia de salud familiar?

Al igual que el cáncer, muchos problemas de salud vienen de familia. Las familias comparten no sólo sus genes, sino también sus hábitos, entornos y estilos de vida.

La historia de salud familiar es un registro de su salud y la de sus familiares directos. Al compartir la historia de salud de su familia con su médico, usted podrá conocer sus mayores riesgos de salud y la forma de prevenir o reducir las posibilidades de desarrollar cáncer de colon.

¿Qué puede hacer si cree que tiene antecedentes familiares de cáncer de colon?

- » Use los formularios para la historia familiar del Cirujano General de los EE.UU. Puede acceder a Mi Retrato de Salud Familiar en <http://www.hhs.gov/familyhistory/>
- » La próxima vez que vaya al médico, lleve la historia de salud de su familia y hágasela conocer.
- » Tome medidas para reducir otros riesgos de contraer cáncer de colon.



Además de los antecedentes familiares, hay otros factores que pueden aumentar el riesgo de contraer cáncer de colon:

- Estar excedido de peso, consumir una dieta inadecuada, fumar, y/o realizar muy poca actividad física.
- El riesgo aumenta con la edad. Las personas de 50 años y mayores corren más riesgos.
- Ser judío askenazí.
- Colitis ulcerosa o mal de Crohn.
- Pólipos en el colon.
- Cáncer de ovarios, mamas o endometrio.

Qué se puede hacer para prevenir el cáncer de colon:

- **Adelgazar**, si tiene sobrepeso.
- **Consumir una dieta balanceada** que incluya frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos sin grasa o de bajo contenido graso, y carnes bajas en grasa.
- **Hacer actividad física.** La actividad moderada durante 30 minutos por lo menos 5 días a la semana es muy beneficiosa.
- **Dejar de fumar.** Así se reduce también el riesgo de contraer otros tipos de cáncer.
- **Hablar con su proveedor médico sobre sus antecedentes familiares y exámenes de salud.**
 - Si tiene un padre, hermano o hermana con cáncer de colon, las pautas nacionales recomiendan el control a los 40 años, o 10 años antes del caso más joven en la familia.***
 - Si tiene 2 o más tías/tíos o abuelos con cáncer de colon, las pautas también recomiendan un control más temprano.
 - Su médico puede estudiar la historia de salud de su familia y decidir el control más apropiado para usted.
- **Evaluación del riesgo de cáncer y asesoramiento genético.** Si en su familia hay muchos antecedentes de cáncer, su médico puede referirlo a un asesor genético, que puede realizar una evaluación de riesgo de cáncer para determinar si es necesario realizar algún otro tipo de análisis o control.



¿Dónde puedo encontrar más información?

Oregon Genetics Program
www.oregongenetics.org

National Cancer Institute
www.cancer.gov

FORCE Facing Our Risk of Cancer Empowered
www.facingourrisk.org

Susan G. Komen Foundation
www.komen.org

American Cancer Society
www.cancer.org

US Surgeon General
Family History Website
www.hhs.gov/familyhistory

“No se trata de conocer por el mero hecho de conocer. Conocer la historia de salud de su familia puede salvar su vida y las vidas de sus seres queridos.” Cirujano General interino de los EE.UU. Kenneth P. Moritsugu, M.D., M.P.H, año 2006.

**Programa
de Genética
de Oregón**

www.oregongenetics.org

800 Oregon St. Ste. 825
Portland OR 97232
971.673.0271

La financiación del Programa de Genética se hizo posible gracias al subsidio #280541-09 de los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC)

* NCI PDQ <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/>

**National Comprehensive Cancer Network (NCCN) Breast Cancer Screening Guidelines v.1.2007

***NCCN Genetic/Familial High-Risk Assessment: Breast and Ovarian Guidelines and US Preventative Services Task Force Genetic Risk Assessment and BRCA Mutation Testing for Breast and Ovarian Cancer Susceptibility

Adaptado por el Programa de Genética del Estado de Oregón con permiso del Proyecto de Genética de Enfermedades Crónicas del Ministerio de Salud de Minnesota.

última actualización 10/08/2007