Publicado en CIUDAD DE MEXICO el 29/07/2021

# [Estudios oportunos previenen el cáncer colorrectal](http://www.notasdeprensa.es)

## La Organización Mundial de la Salud destaca que el autocuidado de la salud, cuyo día Internacional se conmemora el 24 de julio, pasa por estudios médicos oportunos. Cada año se diagnostican 14 mil 900 nuevos casos de cáncer colorrectal en México, según Globocan

 El autocuidado es una de las acciones más importantes que cada persona puede tener para conservar la salud y garantizar una mejor calidad de vida, puesto que esto contribuye a evitar enfermedades reduciendo factores de riesgo, o bien a detectarlas de manera oportuna mediante exámenes médicos regulares. En el marco del Día Internacional del Autocuidado, que se celebra cada 24 de julio, es oportuno recordar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el autocuidado como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades”. Esta acción impide el desarrollo de enfermedades importantes como el cáncer, entre ellos el colorrectal, del cual en México se diagnosticaron en 2020, 14 mil 900 nuevos casos, según cifras de Globocan. Entre las acciones claves para el autocuidado recomendadas por la OMS, destacan: alimentarse saludablemente, mantenerse físicamente activo, no consumir tabaco, evitar el consumo de alcohol y someterse a revisiones médicas periódicas. Estas recomendaciones aplican directamente para la prevención del cáncer colorrectal, incluyendo el chequeo médico y la realización de estudios clínicos pendientes, ya que debido a la pandemia de Covid-19 durante el 2020 hubo una disminución de 85% en las endoscopías de tubo digestivo bajo, entre ellas la colonoscopía, por lo que es relevante que los pacientes los retomen. “La colonoscopía es el estándar de excelencia para la detección y seguimiento del cáncer colorrectal porque permite visualizar todo el colon y contribuye a determinar la localización y tamaño de la lesión, además de que es un procedimiento diagnóstico y terapéutico, enfatizó la doctora Alejandra Noble Lugo, Subjefa de Enseñanza del Hospital Español. El doctor Arturo Vázquez Leduc, director Médico de Asofarma, dijo que en el caso del cáncer colorrectal, el autocuidado de la salud incluye la visita a especialistas si hay factores de riesgo como tener 50 o más años de edad, dolor abdominal persistente, sangrado en heces, pérdida inexplicable de peso y familiares con antecedentes de este padecimiento. “Si hay antecedentes familiares de cáncer colorrectal es importante realizarse una colonoscopía a partir de los 45 años, y en personas que ya han sido diagnosticadas es necesario que continúen con sus estudios clínicos para el control de la enfermedad. Asofarma tiene en marcha la campaña ´La prevención empieza adentro´, que tiene precisamente como objetivo, el autocuidado de la salud”, afirmó el también especialista en medicina interna. El autocuidado es esencial en todos los aspectos, y las campañas de prevención ayudan a que las personas tomen decisiones informadas con respecto a su salud y su cuidado.

**Datos de contacto:**

Gabriela Mayorga

55 4403 0601

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/estudios-oportunos-previenen-el-cancer](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Medicina Sociedad



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)