

# Tu salud siempre es primero



**Recuerda:** se dice que un examen de colonoscopia realizado a tiempo puede prevenir de un 76% a un 90% el padecer cáncer de colon.(1)(2).

En **RIMAC**, queremos cuidar de tu salud y para lograrlo necesitamos de tu ayuda. Ven y participa de este despistaje gratuito que se realizará a través de 2 exámenes:

- Colonoscopia.
- Examen de Thevenon (sangre oculta en heces).



## Centros de Prevención: Lima - Callao

PROVEEDOR	DISTRITO	TELÉFONO	DIRECCIÓN
Clínica Internacional - Lima	Lima	6196161 opción: 1 - 3	Av. Garcilazo de la Vega N° 1420.
Clínica Internacional - Policlínico La Colmena	Lima	6196161 opción: 1 - 3	Av. Colmena N° 727.
Clínica San Gabriel	San Miguel	6142200	Av. La Marina 2955, San Miguel
Clínica de día San Judas Tadeo	San Miguel	2191100 opción: 1	Calle Manuel Raygada N° 170, urb. El Campillo.
Centro Médico Vesalio	San Borja	6152030 - 127	Mercator N°430.
Clínica Internacional - San Borja	San Borja	6196161 opción: 1 - 3	Av. Guardia Civil N° 421.
Clínica Limatambo	San Isidro	6171111	Av. República de Panamá N° 3606.
Konexión Médica	San Isidro	7195100 - 7195101 - 101	Av. Guardia Civil N° 718.
Medex	San Isidro	3191536 opción: 1	Av. República de Panamá N° 3065.
Clínica San Pablo	Surco	6103333 opción: 2	Av. Manuel Olguín N° 929.
Centro Médico Suiza Lab	Surco	6126666 opción: 3	Av. La Encalada 1090.
Centro Médico Jockey Salud	Surco	7123456 opción: 1	Av. Javier Prado Este N° 4200.
Clínica Jesús del Norte	Independencia	6134450	Av. Carlos Izaguirre 153.
Centro Médico Suiza Lab	Miraflores	6126666 opción: 2	Av. Angamos Oeste N° 300.

\* Si estás en provincia, revisa tu Plan de Salud y la red de proveedores de prevención de tu ciudad.



### ¿Qué es la colonoscopia?

Es un procedimiento médico que permite examinar el interior del colon. Es la prueba más exacta para encontrar lesiones pre cancerosas o cánceres incipientes, incluso cuando no existen síntomas. Está indicada en personas entre 50 y 75 años, y se debe realizar cada 10 años.

### ¿Qué sucede ante algún hallazgo?

Si durante el examen se encuentra una lesión o un pólipo, deben ser extirpados y enviarlos a analizar. Aunque la mayoría de los pólipos son benignos (no cancerosos), los hay también pre malignos; por ello su extracción es importante ya que se actúa de manera preventiva ante un futuro cáncer colorectal.

### ¿Cómo me preparo?

Para la evaluación, el colon debe estar limpio, de esta manera se logrará una mejor visualización de la mucosa. Es necesario entonces:

- Una dieta líquida el día anterior.
- Beber un laxante oral proporcionado por el médico.

***Una mala preparación impedirá la realización del examen. En ese caso, el médico tendrá que solicitar una nueva cita y todos habrán perdido tiempo.***

## ¿Cómo se realiza el procedimiento?

El paciente recibe una sedación, por lo que no causa molestias. Luego, el médico inserta el endoscopio a través del ano, que ingresa lentamente por todo el colon. El procedimiento dura 20 minutos aproximadamente.

## Recomendación

Dado el uso del sedante, es necesario que la persona venga acompañada de un familiar, pues podría tener cierta dificultad para valerse por sí mismo de manera inmediata.

## ¿En qué consiste la prueba de Thevenon?

Es un examen que sirve para buscar la sangre oculta en heces. No es una prueba específica como la colonoscopia (el sangrado puede deberse a otros factores), sin embargo, es útil también como prueba de despistaje. Se realiza anualmente en personas mayores de 50 años. La confiabilidad del resultado dependerá de que la persona haya seguido una preparación adecuada. Si la prueba sale positiva, la indicación es hacerse una colonoscopia.

## ¿Cómo me preparo?

Para que la prueba sea confiable es importante:

- No ingerir carnes rojas o embutidos (hígado, salame, morcilla, entre otros) durante 3 días previos a la prueba.
- No consumir alimentos de propiedades laxantes, por ejemplo: verduras, ensaladas, frutas, pan integral, nueces.
- No consumir medicamentos antiinflamatorios, corticoides, aspirina.
- No consumir hierro, vitamina C o suplementos vitamínicos.
- Evitar el sangrado al cepillarte los dientes.

***En caso de diarrea, evita realizar el examen hasta que se restablezca tu actividad intestinal normal.***

## Preguntas frecuentes:

### ¿Es dolorosa la colonoscopia?

**No.** El examen se realiza con el paciente sedado, de tal manera que no deberías sentir molestias antes, durante ni después del procedimiento.

### ¿Es incómoda la preparación previa (limpieza del colon)?

**No.** Esta solo está compuesta por la dieta de líquidos el día anterior y la toma de una solución laxante, proporcionada días antes del examen. Estos no causan cólicos ni otros malestares.

***Realizarte estos exámenes periódicamente, sin ningún tipo de molestia, podría marcar la diferencia; las probabilidades de curación aumentan.***

## ¿Qué es el cáncer de colon rectal?

Es un tipo de cáncer que se origina en el colon o en el recto. El colon es una porción del intestino grueso y el recto es el canal que conecta el colon con el ano; por ello, algunas veces solo se le llama cáncer de colon.

Por lo general, se manifiesta a través de tejidos anómalos o pólipos (malignos); estos deben ser extraídos para su evaluación a modo de prevención.



## ¿Cuáles son los síntomas del cáncer colon rectal?

---

Aunque este tipo de cáncer no siempre tiene síntomas, estos pueden incluir:

- Sangre en la materia fecal (defecación).
- Pérdida de peso inexplicable.
- Dolores, molestias o cólicos estomacales que no desaparecen.
- Cambios en el hábito defecatorio hasta estreñimiento persistente.

***Si presentas cualquiera de estos síntomas habla con tu médico. Estos también pueden tener un origen diferente al cáncer, la única manera de saberlo es consultando con él.***

## ¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de colon rectal?

---

Los factores de riesgo identificados hasta el momento son:

- Personas de 50 años a más.
- Presentar enfermedades inflamatorias intestinales como la enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa.
- Antecedentes personales o familiares de cáncer colon rectal o de pólipos colono rectales.
- Síndromes de origen genético como poliposis adenomatosa familiar o cáncer colorectal hereditario no pólipos.

Asimismo, el estilo de vida también es un ítem por factor de riesgo:

- La ingesta frecuente de carnes procesadas.
- Alimentación pobre en frutas y verduras.
- Alimentación pobre en fibra y rica en grasas de origen animal.
- Sobrepeso y obesidad.
- Falta de actividad física o sedentarismo.
- Consumo de alcohol y tabaquismo.

## ¿Cómo reducir el riesgo de cáncer de colon rectal?

---

- Realiza chequeos médicos preventivos anuales.
- Opta por una alimentación baja en grasas animales y rica en frutas, verduras y granos integrales.
- Aumenta la actividad física, limita el consumo de alcohol y evita el tabaco.

## Tomar en cuenta antes de solicitar los beneficios:

- Revisa las condiciones y/o restricciones de la cobertura del chequeo preventivo de tu póliza de seguro o plan de salud.
- Recoge los resultados de los exámenes en la clínica donde los realizaste. En caso de requerir exámenes adicionales, deberás realizar el copago respectivo conforme a lo indicado en tu póliza de seguro o plan de salud.

### Sabías que según estudios:

“El cáncer de colón es la sexta causa de muerte por cáncer en el Perú.” (2)

**“El cáncer es un enemigo silencioso. En la primera etapa no presenta síntomas, por ello las personas deben someterse a exámenes preventivos”**

