

## El cáncer de colon va al alza en los jóvenes y se asocia a hábitos poco saludables

Especialista recomienda realizarse preventivamente dos tipos de exámenes.

Con 3.500 nuevos casos diagnosticados al año, el cáncer de colon camina a convertirse en 2035 en la primera causa de muerte por cáncer en Chile, con un fuerte aumento entre los jóvenes, un grupo que no solía padecerlo.

Junto a los antecedentes familiares, el cirujano coloproctólogo del Programa Pre-Colon de la Clínica Universidad de los Andes, Felipe Quezada, explica que el incremento se

debe a hábitos alimenticios poco saludables, el sedentarismo, estrés y obesidad.

El médico plantea que el 90% de los casos pueden tratarse, pero agrega que es una enfermedad que puede desarrollarse inicialmente sin síntomas, por lo que aconseja estar atentos a señales como presencia de sangre en las deposiciones, cambios persistentes en el tránsito intestinal o pérdida de peso sin

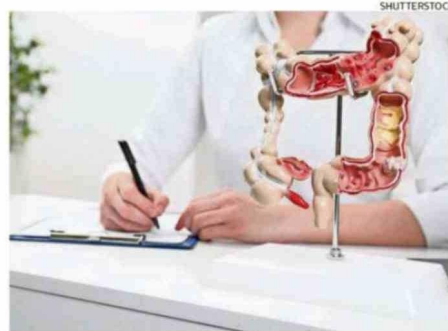
causa aparente. Por lo mismo, recomienda realizarse colonoscopías y test de sangre en las deposiciones.

"La colonoscopia es un examen seguro, indoloro y el más preciso para detectar lesiones o pólipos antes de que se transformen en cáncer. Lo ideal es realizarla desde los 45 años o antes si hay antecedentes familiares o síntomas digestivos persistentes", indica.

Sobre el test dice que se

trata de un examen de bajo costo (puede partir en \$3.000) y de alta efectividad. Si en ellos se detecta sangramiento se recomienda efectuarse una colonoscopia.

A modo preventivo, Quezada aconseja mantener una alimentación rica en frutas, verduras y fibra; evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol; realizar actividad física por al menos 150 minutos a la semana; y chequearse.



Una dieta rica en verduras, fruta y fibra ayuda a no desarrollarlo.