



Recuerdan sobre Día Mundial de la lucha contra el Cáncer Colorrectal

La Dirección General de Recursos Humanos, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva “Juntos Por Nuestro Bienestar”, que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Bajo ese lema los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia, que se realizan en el marco del programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

En ese sentido, en el “Día Mundial de la lucha contra el Cáncer Colorrectal” conmemorado el 31 de marzo, el Dr. Hugo Espínola, gastroenterólogo de la División Asistencia Médica de la Dirección de Bienestar del Personal, refirió que el cáncer de colon es un tumor maligno de alta incidencia en nuestra población, después del cáncer de mama en mujeres y el de próstata en los hombres. Cuando el cáncer de colon se detecta precozmente, existe un 90% de posibilidades de curación.

Comentó que a menudo, el cáncer de colon no produce síntomas en sus fases iniciales. La mayoría de los casos comienzan como un pólipo, una pequeña masa no cancerosa en la pared del colon que puede aumentar de tamaño y transformarse en un cáncer. Conforme crecen los pólipos, pueden sangrar u obstruir el intestino.

Entre los síntomas más comunes figuran: hemorragia rectal, sangre en las heces o en el inodoro después de la deposición, diarrea prolongada, cambio en la forma o el tamaño de las heces, dolor abdominal o cólicos en la parte inferior del abdomen, y sensación de malestar o deseo imperioso de defecar cuando no hay necesidad. Ante cualquiera de estas manifestaciones se recomienda la consulta al médico.

Si no existen antecedentes personales ni familiares que supongan un mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon es recomendable que a partir de los 45 años las personas se realicen un chequeo dirigido a la prevención y diagnóstico precoz de cáncer de colon, tanto en varones como en mujeres.

El profesional brindó recomendaciones como: Consumir un mínimo de 4 raciones de frutas y verduras al día, limitar el consumo de grasas a no más del 30% de las calorías totales diarias, realizar ejercicios con regularidad, mantener un peso saludable, no fumar, y reducir el consumo de alcohol.