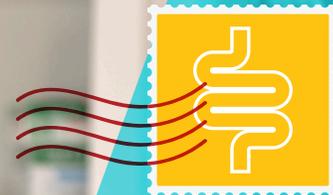


TRS-ActiveCare

# CÓMO DETECTAR EL CÁNCER DE COLON



## BlueResource<sup>SM</sup> – Proteja su salud – Cómo detectar el cáncer de colon

Tratemos el tema del cáncer de colon. El cáncer de colon es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. Puede detectarlo a tiempo y protegerse de las siguientes maneras.

**Reduzca sus riesgos.** Un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir el cáncer. Deje de fumar, pierda peso si es necesario, haga mucho ejercicio y coma alimentos ricos en fibra.

**Conozca su historial médico.** Averigüe si alguien de su familia (padres, abuelos, hermanas, hermanos) ha sido diagnosticado con cáncer de colon. Si es así, infórmele a su médico inmediatamente.

**Esté atento a los síntomas.** Díglele a su médico si tiene calambres en la parte baja del estómago, pérdida de peso inexplicable o un cambio en los hábitos intestinales. Pueden ser signos de advertencia.

**Hágase una colonoscopia.** Hable con su médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe hacerse los exámenes preventivos. Su edad y su historial médico influirán en la decisión de qué es lo mejor para usted.

## Conozca cómo reducir sus riesgos de cáncer de colon.

**Fuentes:** *Colorectal Cancer: What Should I Know About Screening?* Centers for Disease Control and Prevention. 2020.  
*What Can I Do to Reduce My Risk of Colorectal Cancer?* Centers for Disease Control and Prevention. 2020.  
*What are the Symptoms of Colorectal Cancer?* Centers for Disease Control and Prevention. 2020.  
*Colorectal Cancer: What Should I Know About Screening?* Centers for Disease Control and Prevention. 2020.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, a Division of Health Care Service Corporation,  
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

761648.0223



BlueCross BlueShield of Texas

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation,  
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association