

HASTA EL 50% DE LOS CASOS DE CÁNCER DE COLON PODRÍAN PREVENIRSE CON HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

- Especialistas de Olympia Quirónsalud insisten en la importancia del cribado y la detección precoz para mejorar el pronóstico de la enfermedad



El cáncer de colon es uno de los tumores más frecuentes en España y, también, uno de los más prevenibles y con mejor pronóstico cuando se detecta en fases iniciales.

La combinación de hábitos de vida saludables y programas de detección precoz permite reducir tanto su incidencia como su mortalidad.

“En España, el cáncer colorrectal sigue siendo uno de los tumores más frecuentes. Según las estimaciones más recientes, en 2026 se esperan más de 44.000 nuevos casos, lo que lo mantiene entre los cánceres más diagnosticados y, en conjunto, el más frecuente si sumamos ambos sexos”, explica el Dr. Guillermo A. Arthur Gómez, especialista del Aparato Digestivo de Olympia Quirónsalud.

“En cuanto a mortalidad, se sitúa en torno a las 15.000 defunciones al año, por lo que sigue siendo una causa muy importante de muerte por cáncer”.

A pesar de estos datos, los especialistas subrayan que una parte significativa de los casos está relacionada con factores modificables. “La alimentación juega un papel clave”, señala el Dr. Ismael El Hajra Martínez, especialista en Aparato Digestivo en el mismo centro.

“Es fundamental reducir el consumo de carnes rojas y procesadas y aumentar la ingesta de frutas, verduras, legumbres y fibra. Además, mantener un peso adecuado, hacer ejercicio físico de forma regular, moderar el consumo de alcohol y evitar el tabaco son medidas esenciales”.

Los factores de riesgo del cáncer de colon se dividen en modificables y no modificables. Entre estos últimos destacan la edad —especialmente a partir de los 50 años—, los antecedentes familiares, ciertos síndromes hereditarios o enfermedades inflamatorias intestinales.

Sin embargo, hábitos como el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo o una dieta poco saludable influyen directamente en el desarrollo de la enfermedad.

Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Colon, los especialistas de Olympia Quirónsalud recuerdan que la prevención y el diagnóstico precoz son herramientas fundamentales para frenar esta patología.

“El cribado es clave porque no solo permite diagnosticar el cáncer en fases iniciales, cuando las posibilidades de curación son mucho mayores, sino que incluso puede prevenirlo al detectar y extirpar pólipos precancerosos antes de que evolucionen”, explica el Dr. Arthur. En España, estos programas están dirigidos a hombres y mujeres a partir de los 50 años y se basan en la realización de una prueba de sangre oculta en heces cada dos años, seguido de colonoscopia en caso de resultado positivo.

No obstante, el Dr. El Hajra matiza que no todos los pacientes deben esperar a esa edad: “Las personas con antecedentes familiares, síndromes hereditarios, antecedentes personales de pólipos o cáncer colorrectal o enfermedad inflamatoria intestinal requieren un seguimiento específico e individualizado, fuera del cribado poblacional estándar”.

Uno de los principales retos sigue siendo la detección tardía, en gran parte por desconocimiento o miedo a consultar. “Este tumor puede no dar síntomas en fases iniciales, pero hay señales de alarma que no deben ignorarse”, advierte el especialista. Entre ellas destacan la presencia de sangre en las heces, cambios persistentes en el ritmo intestinal, dolor abdominal, sensación de evacuación incompleta, pérdida de peso no explicada o anemia y cansancio sin causa aparente.

En los últimos años, el abordaje del cáncer de colon ha experimentado avances importantes. “Hoy tratamos esta enfermedad de forma mucho más personalizada”, explica el Dr. El Hajra.

“Disponemos de herramientas diagnósticas más precisas y tratamientos adaptados a las características moleculares de cada tumor, lo que ha permitido incorporar terapias dirigidas e inmunoterapia en determinados pacientes”.

Como mensaje final, los especialistas insisten en la importancia de la anticipación: “El cáncer de colon se puede prevenir y, en muchos casos, también detectar a tiempo. Por eso, además de mantener hábitos de vida saludables, es fundamental participar en los programas de cribado y consultar ante cualquier síntoma. No hay que normalizar las señales de alarma ni dejarlas pasar, porque actuar a tiempo puede cambiar completamente el pronóstico”.