

# Boletín de Salud

Consejos y noticias de salud para la comunidad



## El Cáncer Colorectal: La Segunda Causa Principal de Muerte por Cáncer en los EEUU

### ¿Qué es el cáncer colorectal?

"Colorectal" se refiere al colon y al recto (las dos partes del intestino grueso). El cáncer colorectal puede empezar en cualquier parte del intestino grueso como pólipos (crecimiento de tejido anómalo). Los pólipos se pueden convertir en cáncer a lo largo del tiempo.

### ¿Qué lo provoca, y quién tiene riesgo?

La causa de la mayoría de cáncer colorectal no es conocida. Los siguientes factores pueden aumentar su riesgo de provocarlo:

- **La vejez** (a mayor edad, más alto su riesgo).
- Una **historia** personal o familiar de pólipos o cáncer.
- Una **enfermedad inflamatoria intestinal** (colitis ulcerativa o enfermedad de Crohn).
- Ciertos **síndromes genéticos** como PAF (poliposis adenomatosa familiar) o síndrome de Lynch.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden incluir:

- **Sangre** en la materia fecal (defecación).
- **Dolores**, molestias o cólicos estomacales que no desaparecen.
- **Pérdida de peso** inexplicable.

**ATENCIÓN: Muchas personas con cáncer colorectal NO TIENEN SINTOMAS.**

### ¿Como bajo mi riesgo?

**La manera más eficaz de reducir el riesgo de cáncer colorectal es haciéndose pruebas periódicas de detección a partir de los 50 años de edad.** Estas pruebas pueden detectar pólipos, los que pueden ser extraídos antes de convertirse en cáncer.

### En esta edición:

- Cáncer Colorectal
- El Norovirus
- Trastorno Afectivo Estacional (TAE)



**Si usted tiene cualquiera de estos riesgos o síntomas, hable con su doctor.**

Para obtener más información: [http://www.cdc.gov/spanish/cancer/colorectal/basic\\_info/](http://www.cdc.gov/spanish/cancer/colorectal/basic_info/)

### MANTÉNGASE EN CONTACTO CON EL BOLETÍN DE SALUD

Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, comuníquese con Marialisa Ramirez a (215) 685-6496 o [HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov)

## ¿Qué es Norovirus?

El *norovirus* es un germen que es una causa común de gastroenteritis.

### Síntomas típicos:



- Vómito
- Diarrea
- Nausea
- Cólicos estomacales

### Otros síntomas posibles:

- Fiebre de bajo grado
- Escalofrío
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Cansancio

En general, los niños con norovirus tienen más vómito que los adultos con el virus. En la mayoría de la gente, los síntomas duran alrededor de 1 o 2 días.

### ¿Cómo se propaga?

El norovirus es MUY contagioso. Se encuentra en las heces o vómito de personas infectadas. Usted puede infectarse con el norovirus por...

- **Comer o beber** cosas que tienen norovirus en el exterior o interior.
- **Tocar su boca** después de tocar objetos contaminados.
- **Tener contacto directo** con una persona infectada. (por ejemplo, compartir comida o utensilios para comer con alguna persona infectada).

**Si se contagió con el norovirus, PERMANEZCA EN SU CASA y tomar mucho líquido.**

### Consejos para prevenir el contagio por el norovirus

- **Lávese las manos especialmente** después de usar el baño o cambiar pañales, antes de comer o preparar comida, y después de tocar superficies públicas como pasamanos y manillas.
- Si no tienes jabón, **use gel de alcohol para las manos.**
- **Limpie las superficies completamente** con un limpiador hecho con cloro.
- **Lave completamente las frutas y verduras.**
- **Lave con jabón y agua caliente la ropa, las sábanas, y los trapos contaminados.**
- **Jálele al baño heces y vómitos** y mantenga limpio el baño.



## ¿Qué es Trastorno Afectivo Estacional (TAE)?

TAE es un tipo de depresión que le afecta durante la misma estación cada año. Si usted se deprime en invierno pero se siente mucho mejor en primavera y verano, podría tener TAE.



### Si usted tiene TAE, puede:

- **Sentirse triste, gruñón, o malhumorado.**
- **Dormir más** y sentirse somnoliento durante el día.
- **Perder interés** en sus actividades normales.
- **Comer más** y tener antojos para carbohidratos, como pan y pasta.
- **Aumentar de peso.**

**Contacte a su doctor si tiene cualquiera de estos síntomas.**

**La mayoría de personas con SAD tienen síntomas que empiezan en setiembre o octubre y terminan en abril o mayo de cada año.**

### Lo que puede ayudar:

**Salga** por lo menos un rato cada día durante el invierno, **especialmente en días soleados.**