

# CON VERDAD/ CLÍNICA✓

Factores  
de riesgo



**MITO**

o



**REALIDAD**

## 10 MITOS Y REALIDADES DEL CÁNCER COLORRECTAL (CCR\*)

Con el aval de:



\*Cáncer colorrectal.





O



CON **VERDAD**  
**CLÍNICA**

**Factores de riesgo**  
DEL CCR

Los **factores de riesgo** son aquellos factores que **incrementan las probabilidades** de desarrollar una enfermedad. Algunos factores de riesgo **no se pueden modificar** (edad, historial familiar, etc.) pero otros, en cambio, sí son modificables (tabaco, alcohol, etc.).<sup>1</sup>

El acceso a una **información veraz** en combinación con una adecuada **educación sobre estilos de vida**, podría ayudar a reducir el riesgo de padecer CCR.<sup>2,3</sup>

Existe mucha información en internet sobre posibles factores de riesgo del cáncer colorrectal, pero ¿todo lo que se dice es verdad? **Desde Amgen queremos ayudar a rebatir los numerosos mitos y falsas creencias existentes sobre los factores de riesgo del cáncer CCR.**

**Referencias:**

**1.** American Cancer Society. Colorectal Cancer Risk Factors. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>. **2.** Patel SG, Ahnen DJ. Colorectal Cancer in the Young. Curr Gastroenterol Rep. 2018;20(4):15. **3.** Mauri G, Sartore-Bianchi A, Russo AG, Marsoni S, Bardelli A, Siena S. Early-onset colorectal cancer in young individuals. Mol Oncol. 2019;13(2):109-31.

# 1 /

## El tabaco y el alcohol tienen relación directa con la aparición del CCR



Toda la evidencia disponible señala que **el consumo de tabaco y alcohol aumentan el riesgo de padecer CCR**.<sup>1,2</sup> El tabaco no solo aumenta el riesgo de padecer CCR, sino que también está relacionado con un peor pronóstico de la enfermedad.<sup>3</sup>

Por otro lado, el consumo moderado o excesivo de alcohol (más de una copa diaria) está asociado con un mayor riesgo de CCR. Las personas que beben 2 – 3 copas diarias tiene un riesgo un 20 % mayor de desarrollar CCR y las que beben más de 3, un riesgo del 40 %.<sup>3</sup>

### Referencias:

**1.** American Cancer Society. Colorectal Cancer Risk Factors. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>. **2.** Mayo clinic. Colon cancer. Risk factors. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669>. **3.** Rawla P, Sunkara T, Barsouk A. Epidemiology of colorectal cancer: incidence, mortality, survival, and risk factors. Prz Gastroenterol. 2019;14(2):89-103.

# 2/

## La raza y la etnia pueden ser un factor de riesgo del CCR



Se ha observado que el riesgo de padecer CCR puede tener relación con la raza y la etnia.<sup>1</sup> De esta manera, **las personas de origen afroamericano tienen un mayor riesgo de padecer CCR** comparado con las personas de otras razas o etnias.<sup>2,3</sup>

### Referencias:

1. Rawla P, Sunkara T, Barsouk A. Epidemiology of colorectal cancer: incidence, mortality, survival, and risk factors. Prz Gastroenterol. 2019;14(2):89-103. 2. Thanikachalam K, Khan G. Colorectal Cancer and Nutrition. Nutrients. 2019;11(1). 3. Mayo clinic. Colon cancer. Risk factors. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669>.

3/

## La diabetes y la obesidad son factores de riesgo del CCR



**La obesidad, la diabetes y la resistencia a la insulina se han asociado con un mayor riesgo de padecer CCR.**<sup>1</sup> Múltiples estudios observacionales han mostrado la relación entre la obesidad y el riesgo de CCR.<sup>2</sup> Además, la obesidad también se ha relacionado con un peor pronóstico de la enfermedad.<sup>3</sup>

Por otro lado, la diabetes tipo 2 y el CCR comparten algunos de los factores de riesgo, como son la obesidad y la inactividad física. Sin embargo, las personas con diabetes tipo 2 presentan un mayor riesgo de padecer CCR, aunque corrijan la obesidad y sedentarismo.<sup>4,5</sup>

#### Referencias:

1. Mayo clinic. Colon cancer. Risk factors. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669>. 2. Thanikachalam K, Khan G. Colorectal Cancer and Nutrition. Nutrients. 2019;11(1). 3. Asociación Española Contra el Cáncer. Factores de riesgo del cáncer de recto. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-recto/factores-riesgo>. 4. Rawla P, Sunkara T, Barsouk A. Epidemiology of colorectal cancer: incidence, mortality, survival, and risk factors. Prz Gastroenterol. 2019;14(2):89-103. 5. Dekker E, Tanis PJ, Vleugels JLA, Kasi PM, Wallace MB. Colorectal cancer. Lancet. 2019;394(10207):1467-80.

# 4 /

## Las enfermedades inflamatorias intestinales, como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, son un factor de riesgo del CCR



Los pacientes con **enfermedades inflamatorias intestinales (EII)** crónicas tienen un **mayor riesgo de padecer CCR**. La EII está caracterizada por una inflamación prolongada en el colon, que a la larga puede predisponer a la aparición de cáncer.<sup>1</sup>

Las EII principales son la **colitis ulcerosa** y la **enfermedad de Crohn**.<sup>1</sup>

Los pacientes con enfermedad Inflamatoria intestinal llevan un control más riguroso y se someten periódicamente a pruebas diagnósticas como la colonoscopia.<sup>2</sup>

### Referencias:

1. Rawla P, Sunkara T, Barsouk A. Epidemiology of colorectal cancer: incidence, mortality, survival, and risk factors. Prz Gastroenterol. 2019;14(2):89-103. 2. American Cancer Society. Colorectal Cancer Risk Factors. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>.

# 5 /

## Los hábitos de vida poco saludables están estrechamente relacionados con el riesgo de padecer ccr



Los **estilos de vida poco saludables no provocan por sí solos cáncer de colon**. Sin embargo, sí que pueden facilitar o promoverlo.<sup>1</sup> La **inactividad física**, por ejemplo, está relacionada con un **mayor riesgo de padecer CCR**.<sup>2</sup> Los estudios demuestran que aquellas personas que realizan ejercicio físico de manera regular tienen un 25 % de menor probabilidad de desarrollar CCR. Paralelamente, aquellos que llevan un estilo de vida sedentario, tienen hasta un 50 % de mayor riesgo de desarrollar CCR.<sup>3</sup> Por lo tanto, realizar actividad física de manera regular puede ayudar a reducir el riesgo del CCR.<sup>1,2</sup> El **estrés**, es otro factor a tener en cuenta en la **prevención y pronóstico** de la enfermedad ya que puede afectar al **sistema inmunológico** y este a su vez, puede tener un impacto en la progresión de las células cancerosas.<sup>4</sup> Es importante detectar y ayudar a disminuir el estrés en los pacientes oncológicos.<sup>4</sup> Aunque es necesaria más investigación, diversos estudios han detectado también una asociación entre la depresión y el riesgo de padecer cáncer. Se ha observado que la **depresión crónica** está asociada con **un mayor riesgo de padecer cáncer** y una **menor supervivencia**.<sup>5,6</sup>

### Referencias:

1. Asociación Española Contra el Cáncer. Factores de riesgo del cáncer de recto. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-recto/factores-riesgo>. 2. Mayo clinic. Colon cancer. Risk factors. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669>. 3. Rawla P, Sunkara T, Barsouk A. Epidemiology of colorectal cancer: incidence, mortality, survival, and risk factors. Prz Gastroenterol. 2019;14(2):89-103. 4. Sociedad Española de Oncología Médica. Mitos y Realidades en Oncología. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: [https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Libro\\_MITOS\\_ONCOLOGIA\\_web.pdf](https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Libro_MITOS_ONCOLOGIA_web.pdf). 5. Jia Y, Li F, Liu YF, Zhao JP, Leng MM, Chen L. Depression and cancer risk: a systematic review and meta-analysis. Public Health. 2017;149:138-48. 6. Currier MB, Nemeroff CB. Depression as a risk factor for cancer: from pathophysiological advances to treatment implications. Annu Rev Med. 2014;65:203-21.

# 6/

## Existen factores protectores del CCR como, por ejemplo la vitamina D



Hay ciertos factores, denominados **factores protectores**, que están asociados con una **menor incidencia del CCR**. Entre ellos se incluye la vitamina D, un nutriente que puede ser obtenido naturalmente a partir de la exposición responsable a la **luz solar** o por medio de algunos alimentos como los **pescados grasos, el aceite de hígado de pescado o los huevos**. También se puede encontrar en algunos **productos** que hayan sido **enriquecidos** con vitamina D como algunos tipos de leche, zumos o cereales.<sup>1,2</sup>

Otros ejemplos de factores protectores son la vitamina B6, la actividad física regular, una dieta rica en frutas y verduras, un alto consumo de fibra, una dieta rica en folato, el calcio y el magnesio, los productos lácteos y el consumo de pescado.<sup>2,3</sup>

### Referencias:

1. Instituto Nacional del Cáncer. Vitamina D y prevención del cáncer. Fecha de acceso: agosto 2021. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/dieta/hoja-informativa-vitamina-d>. 2. Thanikachalam K, Khan G. Colorectal Cancer and Nutrition. Nutrients. 2019;11(1). 3. Rawla P, Sunkara T, Barsouk A. Epidemiology of colorectal cancer: incidence, mortality, survival, and risk factors. Prz Gastroenterol. 2019;14(2):89-103.



71

## El colon irritable es un factor de riesgo del cáncer colorrectal



El síndrome del colon irritable es diferente a la enfermedad inflamatoria intestinal (EII). A diferencia de la EII, **el síndrome del colon irritable no está relacionado con un mayor riesgo de padecer CCR.**<sup>1,2</sup>

### Referencias:

**1.** Asociación Española Contra el Cáncer. Factores de riesgo del cáncer de recto. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-recto/factores-riesgo>. **2.** American Cancer Society. Colorectal Cancer Risk Factors. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

# 8 /

## La alteración de la microbiota puede favorecer el desarrollo del CCR



La microbiota, también denominada microflora, es el conjunto de microorganismos que habita en las distintas partes de nuestro cuerpo. Estos microorganismos desarrollan importantes funciones en el mantenimiento de nuestra salud, por ejemplo, ayudan a que el sistema inmune funcione adecuadamente y ofrecen protección frente a microorganismos patógenos.<sup>1</sup> Diversos estudios indican que **la infección por parte de especies de bacterias** como *Fusobacterium nucleatum* y *Bacteroides fragilis*, podrían **incrementar el riesgo de padecer CCR**.<sup>2</sup> Se han realizado estudios comparando la microbiota intestinal de pacientes afroamericanos con pacientes caucásicos y se ha observado que los pacientes afroamericanos tienen una mayor incidencia de bacterias como *Fusobacterium nucleatum*, que podrían favorecer el desarrollo del CCR.<sup>3</sup>

Algunos estudios también señalan que la microbiota no solo está implicada en el desarrollo, sino también en la progresión del CCR y en la respuesta al tratamiento.<sup>4</sup>

### Referencias:

1. del Campo-Moreno R, Alarcón-Cavero T, D'Auria G, Delgado-Palacio S, Ferrer-Martínez M. Microbiota en la salud humana: técnicas de caracterización y transferencia. *Enferm Infecc Microbiol Clin*. 2018;36(4):241-5. 2. Dekker E, Tanis PJ, Vleugels JLA, Kasi PM, Wallace MB. Colorectal cancer. *Lancet*. 2019;394(10207):1467-80. 3. Thanikachalam K, Khan G. Colorectal Cancer and Nutrition. *Nutrients*. 2019;11(1). 4. Wong SH, Yu J. Gut microbiota in colorectal cancer: mechanisms of action and clinical applications. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2019;16(11):690-704.

9 /

## Las personas con alergias o intolerancias alimentarias tienen mayor riesgo de contraer CCR



No solo no se ha observado que predispongan, sino que **las condiciones alérgicas pueden tener un efecto protector en el CCR**. De hecho, en varios estudios se ha señalado una asociación inversa entre las alergias y el riesgo/mortalidad de CCR.<sup>1</sup>

#### Referencias:

1. Ma W, Yang J, Li P, Lu X, Cai J. Association between allergic conditions and colorectal cancer risk/mortality: a meta-analysis of prospective studies. Scientific Reports. 2017;7(1):5589.

# 10/

## Cocinar con microondas produce cáncer



Las radiaciones presentes en los microondas son **radiaciones no ionizantes**, ondas de baja frecuencia que no ocasionan daños en el ADN. Además, aunque el microondas utiliza frecuencias altas para el calentamiento de los alimentos, dispone de una **protección que reduce hasta niveles indetectables la salida de la radiación.**<sup>1</sup>

**Referencias:**

1. Sociedad Española de Oncología Médica. Mitos y Realidades en Oncología. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: [https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Libro\\_MITOS\\_ONCOLOGIA\\_web.pdf](https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Libro_MITOS_ONCOLOGIA_web.pdf).

**CON VERDAD /**  
**CLÍNICA** **Factores de riesgo**  
**DEL CCR**

**Amgen, siempre con la**  
**verdad clínica por delante**