



▶ ENCAMINANDO A PACIENTES A LA COLONOSCOPIA 2



▶ CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN INTESTINAL 2



▶ QUÉ COMER Y BEBER ANTES DEL EXAMEN..... 3

○ NUMERO 1 | ○ VOLUMEN 12 | ○ 2013

Reclutamiento De Investigación y Alcance a la Minoría (RRMO)
Centro Comprensivo de Cáncer Herbert Irving
Universidad de Columbia

Mano en Mano

Desde 2002

Si usted tiene 50 años de edad, quizás sea el momento de tener su primera colonoscopia

La colonoscopia parece ser la nueva prueba de que todo el mundo habla en estos días. Oímos hablar a las celebridades acerca de esto en la televisión y, si usted tiene 50 años de edad, su médico probablemente le ha dicho que se haga una. A pesar de todos los rumores acerca de la colonoscopia, muchos no entienden lo que es el examen, por qué es tan importante hacerse este examen, y cómo se hace el examen.

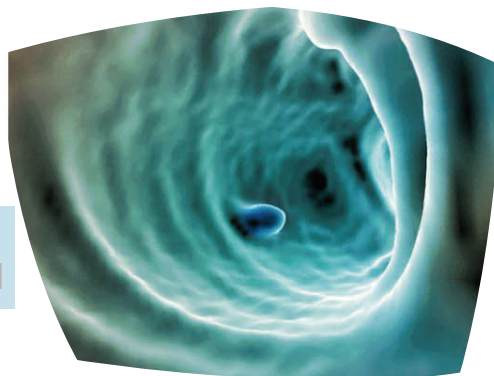
La colonoscopia puede prevenir el cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal es cáncer de colon (también llamado el intestino grueso o intestinos) y el recto. Más de 150,000 adultos en America serán diagnosticados con cáncer colorrectal este año. Esto significa que una persona de cada veinte desarrollará este tipo de cáncer en su vida.

Al igual que otros tipos de cáncer, el cáncer colorrectal necesita años y años para desarrollarse. Este tipo de cáncer es distinto, sin embargo, en que comienza como un crecimiento benigno (no canceroso) en el colon. Debido a que estos crecimientos, llamados pólipos, no causan dolor, quizás ni siquiera se de cuenta que lo tiene. Si se encuentra un pólipo en una colonoscopia, puede ser eliminado y el cáncer colorrectal nunca llegue a desarrollarse.

¿Cómo encuentra el médico pólipos o cáncer colorrectal con la colonoscopia?

Se le dará medicamento para inducir el sueño y el examen se hace mientras usted está dormido. La mayoría de las personas no recuerdan haber tenido el procedimiento cuando se ha terminado.



El gastroenterólogo (médico que se especializa en enfermedades del estómago y los intestinos) inserta un tubo delgado con una cámara y una luz en el extremo en el recto. Él o ella guía el tubo dentro de su cuerpo a través de la longitud del colon, que está a unos 5 pies de largo. La

cámara envía imágenes de su colon a una pantalla de televisión que el médico monitorea durante el procedimiento en busca de pólipos o signos de cáncer. Cada pulgada de la parte interior de su colon sera visualizado.

Los médicos están de acuerdo en que la mayoría de los adultos deben ser revisadas para el cáncer colorrectal regularmente comenzando a los 50 años de edad. Si la colonoscopia es negativa, la prueba se repite generalmente en 5-10 años.

Si usted, un amigo o un familiar desea obtener más información, por favor llame a Maxine Ashby-Thompson al 212-342-0028.



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

La navegación de pacientes para la colonoscopia



La navegación de pacientes para la colonoscopia es un nuevo enfoque para proveer asistencia a los pacientes para ayudarles a completar una colonoscopia en la ciudad de Nueva York.

Los navegadores son trabajadores de salud que están especialmente capacitados, culturalmente sensibles que ayudan a los pacientes referidos para una colonoscopia explicándoles que es la colonoscopia, por qué es importante y cómo prepararse para ella. También contestan todo tipo de preguntas, y ayudan a los pacientes a superar cualquier temor al explicarles exactamente qué esperar antes, durante y después del procedimiento.

Los navegantes pueden vincular a los pacientes a otros recursos y servicios y programar citas.

Su médico puede referirlo directamente a uno de los muchos hospitales y consultorios médicos de la ciudad de Nueva York que ofrecen navegación al paciente para la colonoscopia. De hecho, el Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York y la Coalición de Control de Cáncer de Colon en toda la ciudad (C5) incentivan el uso de referencias directas para el examen de la colonoscopia, ya que elimina la consulta previa al procedimiento del gastroenterólogo para los pacientes médicamente elegibles.

Para obtener más información acerca de la referencia directa a la navegación de colonoscopia y paciente, visite la página <http://www.nyc.gov/html/doh/html/cdp/cdp-directreferral.shtml>

PREPARÁNDOSE PARA SU COLONOSCOPIA

UNOS DÍAS ANTES DE SU EXAMEN

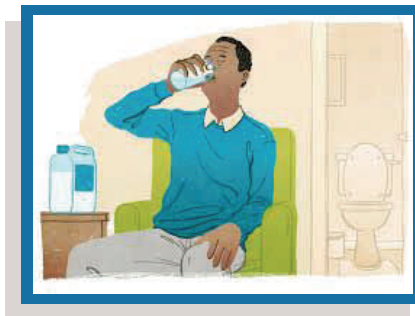
Hay varias cosas que usted puede hacer en los días antes de su colonoscopia para asegurarse de que usted esté preparado para su examen. Su médico le dará instrucciones específicas, pero aquí hay algunas pautas generales:

Para la colonoscopia usted recibirá medicamentos que le provocarán un sueño ligero durante el procedimiento.

- Usted tendrá que tomar el día libre en el trabajo
- También tendrá que hacer arreglos para un viaje de ida y vuelta del procedimiento. No se le permitirá conducir de vuelta a la casa después del procedimiento.

Su médico le dará una receta para el medicamento para que se prepare y vacíe sus intestinos para la colonoscopia.

- Obtenga su receta para la preparación intestinal y recojela en la farmacia unos días antes.



CONSEJOS PARA UNA BUENA PREPARACIÓN INTESTINAL

- El día en que su médico le pida que empiece su preparación intestinal para la colonoscopia, mezcle el preparado de acuerdo a las instrucciones y póngalo en el refrigerador. Esto ayuda a que el sabor sea más tolerable.
 - Trate de beber el preparado con un solbeto. De esta manera la bebida no pasa por sus papilas gustativas en la parte delantera de la boca y no sabe tan desagradable.
- ¡Manténgase cerca del baño!
- Use toallitas para bebés en lugar de papel higiénico.
- El medicamento para la preparación intestinal está destinado a limpiar los intestinos y usted perderá una gran cantidad de líquido. *Es importante beber mucho líquido durante el proceso de preparación del intestino para evitar síntomas de deshidratación como mareo, aturdimiento y dolor de cabeza.*



LO QUE USTED COMA Y BEBA ANTES DE LA COLONOSCOPIA ES IMPORTANTE PARA UNA BUENA EXAMINACIÓN

Su médico le recomendará una dieta para que coma en los días antes de su colonoscopia. Se le pedirá que no coma ciertos alimentos y la razón de esto es simple, el colon debe estar vacío de material sólido para que el médico pueda ver claramente el interior de su colon.

No comer los alimentos que le gustan y que come por lo general es difícil. Pero recuerde, las restricciones alimenticias son sólo por un día o dos y ajustarse a la dieta recomendada para la colonoscopia es importante para así tener un examen exitoso.

Las consecuencias de no seguir la dieta prescrita por su médico incluyen:

- Su médico puede tener que dedicar más tiempo examinando su colon, por lo que el procedimiento durará más tiempo;
- Su médico puede no ser capaz de mirar toda la longitud de los intestinos;
- Su médico puede no ser capaz de ver crecimientos (pólipos o tumores) en el colon que puedan estar presentes;
- Se le puede pedir que repita la preparación y volver para otra colonoscopia en un período corto de tiempo (a la semana siguiente o al mes);
- Puede que tenga que tener su siguiente colonoscopia antes de tiempo (por ejemplo, puede que tenga que volver en 3 años en vez de cada 5).



Figura 1: Que comer y beber antes de su colonoscopia: A. soda, ginger ale y club soda; B. bebidas deportivas claras; C. agua; D. té; E. paleta helada; F. caldo claro; G. jugo de manzana; H. gelatina de sobores; y I. café negro. Nota: Evite alimentos y bebidas de color rojo como paletas heladas de fresa o gelatina roja.

Al seguir la dieta recomendada por su médico, usted puede evitar las molestias de repetir la preparación y la colonoscopia y tener que tomar más tiempo fuera del trabajo. Además, puede sentirse más seguro que la colonoscopia será completa y exhaustiva.

Junta Comunitaria:

¿¿Ha sido revisado/a??

Los trabajadores comunitarios de salud promueven exámenes de cáncer colorrectal



Las Comunidades de Viviendas Broadway (BHC, por sus siglas en inglés), El Centro de Desarrollo de la Mujer Dominicana (DWDC, por sus siglas en inglés), La Corporación de Mejora del Norte de Manhattan (NMIC, por sus siglas en inglés) y el Reclutamiento de Investigación y Alcance a la Minoría (RRMO, por sus siglas en inglés,) están trabajando juntos para promover exámenes de detección de cáncer colorrectal.

Si usted nunca se ha hecho un examen de colon, usted puede reunirse con uno de nuestros trabajadores de salud comunitarios y tener una conversación privada y confidencial acerca de qué es el cáncer de colon, quién debe ser examinado y cuándo, y cuáles son los distintos tipos de exámenes de detección.

Para más información llame a:

BHC:	Betty Capellan 212 568-2030 ext.216
DWDC:	Katherine Diaz 212-740-1929
NMIC:	Jules Douge 212-822-8344
RRMO:	Martha Sanchez 212-304-5705

A través de nuestra difusión y programas de educación, los trabajadores comunitarios de salud están tratando de ayudar a los miembros de la comunidad que tienen 50 años de edad o más **con y sin seguro médico** en obtener información para salvar vidas. También pueden proporcionar referencias inmediatas para el examen de colon.

Si usted no tiene seguro médico, usted puede recibir un examen **gratis** de colon.

Victor R. Grann, M.D.
Director del RRMO

Karen M. Schmitt, M.A., R.N.
Co-Directora del RRMO

Katherine D. Crew, M.D.
Oncóloga Clínica del RRMO

Judith S. Jacobson, Dr.P.H
Epidemióloga del RRMO

Maxine Ashby-Thompson,
M.P.H.
Gerente del RRMO

Grace Clarke Hillyer, Ed.D,
M.P.H.
Editora, Mano en Mano

Reclutadores

Kazeem Abdul
Maria Alvarez
Christian Espino
Adriana Quirarte
Rossy Sandoval

Coordinadores de alcance a

la comunidad

Patricia Hepburn
Martha Sanchez, MA

¡CONTÁCTENOS!

Tel: 212-342-0028
Correo electrónico
ma453@columbia.edu

Visite nuestra página web:
www.ccc.columbia.edu

Mujeres sin seguro médico con necesidad de un **examen de cáncer de seno**, favor de llamar a Yolanda al 212-851-4516 para hacer una cita para su mamografía en el 161 de la Avenida Fort Washington (entre las calles 165 y 168), Piso 10.



Reclutamiento de Investigación y Alcance a la Minoría

630 West 168th Street
Suite PH18-201A
New York, NY 10032

