



# El ABC de la colonoscopia: lo que debe saber y cómo prepararse

El cáncer colorrectal es uno de los cánceres más comunes en los EE. UU. y afecta a millones de personas cada año. Si bien la colonoscopia es el método de referencia para la detección temprana, también existen alternativas como el Cologuard o la prueba inmunoquímica fecal (fecal immunochemical test, FIT) para aquellas personas que reúnan los requisitos.<sup>1</sup> Estas pruebas simples pueden detectar pólipos precancerosos y cánceres en etapas tempranas. Asegúrese de revisar la cobertura de su plan de beneficios médicos para saber los servicios que tiene a su disposición.

## Lo que hay que prever antes, durante y después de una colonoscopia:<sup>2</sup>

**Antes:** deberá ayunar y tomar laxantes para preparar el colon. Asegúrese de informar a su médico de cualquier medicamento que esté tomando, ya que puede ser necesario suspender temporalmente algunos para realizar el procedimiento. Por lo general, la “preparación” incluye lo siguiente:

- Una semana antes del procedimiento, evite ciertos alimentos que puedan interferir con la visibilidad del colon por parte de su médico, como nueces y semillas.
- El día antes del examen, beba líquidos claros como caldo, té, gelatina y bebidas electrolíticas, y evite los colores rojos, que pueden confundirse con sangre durante el procedimiento.
- La noche anterior al procedimiento, y a veces nuevamente la mañana del procedimiento, beba un preparado intestinal recetado por su médico para vaciar el colon.

- Organice que alguien lo lleve y lo traiga del lugar del procedimiento, ya que estará sedado y no podrá conducir un vehículo después.

**Durante:** lo sedarán durante el procedimiento y le insertarán en el recto un tubo delgado y flexible con una cámara en el extremo para examinar el colon.

**Después:** es posible que experimente algo de hinchazón y gases, que deberían desaparecer en unas pocas horas. Unos días después del procedimiento, tendrá una cita con su médico para revisar los resultados y analizar los próximos pasos necesarios.

Es importante seguir los intervalos de detección recomendados, generalmente cada 10 años para una colonoscopia con resultados normales, o con la frecuencia que su médico le recomiende según su historial médico y los resultados de las pruebas<sup>3</sup>. Su proveedor puede recomendar colonoscopias más frecuentes si tuvo más de dos pólipos, un pólipo de más de 0.4 pulgadas (1 centímetro) o pólipos cancerosos. Al ser proactivo y realizar exámenes periódicos, puede identificar problemas de salud de manera temprana y proteger su salud.

1. Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society). “Colorectal Cancer Screening Tests” (Pruebas de detección de cáncer colorrectal). Revisado el 31 de julio de 2024. Consultado el 26 de octubre de 2024. <https://www.cancer.org/cancer/types/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests-used.html>.  
2. Cleveland Clinic. “Colonoscopy” (Colonoscopia). 11 de noviembre de 2022. Consultado el 26 de octubre de 2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/4949-colonoscopy>.  
3. Mayo Clinic. “Colonoscopy” (Colonoscopia). Consultado el 26 de octubre de 2024. [https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/colonoscopy/about/pac-20393569#:~:text=During%20a%20colonoscopy%2C%20the%20healthcare,intestine%20\(colon\)%20and%20rectum.](https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/colonoscopy/about/pac-20393569#:~:text=During%20a%20colonoscopy%2C%20the%20healthcare,intestine%20(colon)%20and%20rectum.)



# Ocho maneras de mejorar la salud de los ojos

En Estados Unidos, aproximadamente 12 millones de personas mayores de 40 años tienen problemas de la vista. Esto incluye afecciones como la fatiga visual digital, la degeneración macular relacionada con la edad y el ojo seco, todas ellas cada vez más frecuentes<sup>1</sup>.

**Los adultos y los niños pueden mejorar la salud de los ojos implementando las siguientes estrategias:<sup>2,3</sup>**

- 1. Reducción del tiempo de pantalla:** la exposición prolongada a dispositivos digitales puede causar fatiga visual digital, lo que puede provocar síntomas como sequedad, visión borrosa y dolores de cabeza. Tome descansos regulares de las pantallas para disminuir la tensión en los ojos.
- 2. Adopte la regla 20-20-20:** cuando utilice dispositivos digitales, cada 20 minutos mire un objeto que esté a 20 pies de distancia durante al menos 20 segundos. Esta sencilla práctica ayuda a descansar los ojos y reducir las molestias relacionadas con el uso prolongado de la pantalla.
- 3. Realice exámenes de la vista periódicos:** programe exámenes de la vista completos al menos una vez cada dos años, o con mayor frecuencia si tiene afecciones de la vista existentes o antecedentes familiares de enfermedades de la vista. Los exámenes de la vista con las pupilas dilatadas pueden ayudar a detectar la pérdida de la vista de forma temprana<sup>2</sup>.
- 4. Optimice la iluminación:** asegúrese de que su espacio de trabajo esté bien iluminado para minimizar el resplandor y reducir la fatiga visual. Opte por una iluminación más suave e indirecta cuando sea posible. Cuando esté al aire libre, use anteojos de sol que bloqueen entre el 99 % y el 100 % de la radiación UVA y UVB.
- 5. Ajuste la configuración de la pantalla:** aumente el contraste y ajuste el brillo de su monitor en un nivel cómodo. Este ajuste puede disminuir la fatiga de los ojos y hacer que la lectura de texto en las pantallas sea más cómoda.
- 6. Deje de fumar:** fumar aumenta el riesgo de padecer enfermedades como la degeneración macular y las cataratas. Si fuma, puede llamar al 800-QUIT-NOW (800-784-8669) para obtener ayuda para dejar de fumar.
- 7. Mantenga una dieta saludable:** incorpore a su dieta alimentos ricos en vitaminas y antioxidantes, como verduras de hoja verde, pescado y frutos secos. Nutrientes como la luteína presente en los tomates, la zeaxantina presente en la col rizada y los ácidos grasos omega-3 presentes en los pescados grasos favorecen la salud de la vista y pueden ayudar a prevenir los problemas relacionados con la edad.

Si se detecta a tiempo, la pérdida de la vista a menudo se puede prevenir o retrasar<sup>1</sup>. Tomar medidas proactivas hoy para cuidar los ojos puede reducir de manera considerable el riesgo de desarrollar daño a la vista irreversible.

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). "Fast Facts: Vision Loss" (Datos básicos: pérdida de la vista). 15 de mayo de 2024. Consultado el 26 de octubre de 2024. <https://www.cdc.gov/vision-health/data-research/vision-loss-facts/index.html#:~:text=Vision%20loss%20and%20age,more%20than%20double%20by%202050>.

2. Instituto Nacional del Ojo (National Eye Institute). "8 Things You Can Do Right Now to Protect Your Vision" (8 cosas que puede hacer ahora mismo para proteger la vista). 1 de noviembre de 2022. Consultado el 26 de octubre de 2024. <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/healthy-vision/8-things-you-can-do-right-now-protect-your-vision>.

3. Mayo Clinic. "Eye Health: Tips for Keeping Your Eyes Healthy" (Salud de la vista: consejos para mantener los ojos sanos). Consultado el 26 de octubre de 2024. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/eye-health/faq-20057988>.



# Aspectos esenciales de la salud cardíaca

Las enfermedades cardíacas incluyen varias afecciones relacionadas con el corazón, como la aterosclerosis, el ataque cardíaco, la angina de pecho, el accidente cerebrovascular, la enfermedad de las arterias coronarias, la insuficiencia cardíaca y la arritmia<sup>1</sup>. Las enfermedades cardíacas son el resultado de la acumulación de placas en las paredes de las arterias, lo que dificulta el flujo de sangre a través de ellas. La salud del corazón implica mantener un músculo cardíaco, las arterias y las venas saludables para que la sangre circule de manera eficiente por todo el cuerpo.

## A continuación, se incluyen algunas formas sencillas de proteger el corazón:<sup>2,3</sup>

- **Elija grasas saludables:** céntrese en las grasas no saturadas, como los aguacates, los frutos secos, las semillas y el aceite de oliva, que pueden ayudar a reducir los niveles de LDL (colesterol malo). Por el contrario, limite las grasas saturadas, que se encuentran en la carne roja, los productos lácteos enteros y los alimentos procesados.
- **Realice una actividad física regular:** intente realizar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada cada semana. Las actividades como caminar a paso ligero, montar en bicicleta o nadar fortalecen el músculo cardíaco y mejoran la circulación. La mayoría de los ejercicios se pueden modificar para adaptarse a limitaciones específicas.
- **Maneje el estrés de manera eficaz:** incorpore técnicas de relajación como la atención plena, la meditación o ejercicios de respiración profunda en su rutina diaria. El estrés crónico puede afectar negativamente la salud del corazón al contribuir a la presión arterial alta y a los mecanismos de afrontamiento poco saludables.
- **Evite fumar y limite el consumo de alcohol:** fumar es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas, mientras que el consumo excesivo de alcohol puede provocar presión arterial alta y otros problemas cardiovasculares. Dejar de fumar es fundamental para la salud del corazón. Si bebe alcohol, hágalo con moderación; y si no bebe, no es necesario empezar.

- **Seleccione proteínas magras:** incluya fuentes de proteínas magras como pescado, aves sin piel, frijoles y legumbres. Los pescados grasos, como el salmón y la caballa, son especialmente beneficiosos debido a su alto contenido de ácidos grasos omega-3, que favorecen la salud del corazón.
- **Limite los azúcares agregados y el sodio:** reduzca el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares agregados y sodio. Los refrigerios procesados, las bebidas azucaradas y las comidas rápidas suelen aumentar la presión arterial y contribuir a un aumento de peso no deseado.

A medida que explora formas de adoptar un estilo de vida saludable para el corazón, examine sus rutinas diarias y concéntrese en elegir alternativas más saludables.



1. American Heart Association. "What is Cardiovascular Disease?" (¿Qué es la enfermedad cardiovascular?). 10 de enero de 2024. Consultado el 26 de octubre de 2024. <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease>.  
2. Cleveland Clinic. "Heart Disease" (Enfermedad cardíaca). 6 de noviembre de 2023. Consultado el 26 de octubre de 2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24129-heart-disease>.  
3. Mayo Clinic. "Heart-healthy diet: 8 steps to prevent heart disease" (Dieta saludable para el corazón: 8 pasos para prevenir enfermedades cardíacas). 4 de abril de 2024. Consultado el 26 de octubre de 2024. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-healthy-diet/art-20047702>.

# ENSALADA DE CÍTRICOS QUE REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

## Ingredientes

- Mezcla de frutas cítricas (naranja, pomelo, lima)
- Mezcla de verduras
- 1/4 taza de almendras picadas
- Aderezo de miel y limón (elaborado con jugo de limón, miel y aceite de oliva)

## Instrucciones

1. Pele y corte las frutas cítricas en rodajas y colóquelas sobre una base de verduras mixtas.
2. Espolvoree almendras picadas por encima para darle un toque crujiente y nutritivo.
3. Rocíe con el aderezo de miel y limón para obtener una ensalada refrescante con propiedades beneficiosas para el sistema inmunológico.



### Información nutricional (por porción)

Calorías: 250

Proteína: 5 g

Carbohidratos: 30 g

Grasa: 12 g

Fibra: 8 g