

### Depresión posparto, un cuadro serio con solución

Tener un bebé es un acontecimiento vital que puede suscitar cansancio, tristeza y preocupación, síntomas que si persisten provoca depresión.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

### La importancia del sodio en las personas mayores

El adecuado equilibrio del sodio en el organismo humano reviste una extraordinaria importancia, en especial entre la población mayor.



QUIRÓFANO

# CÁNCER DE COLON

## El adenocarcinoma, el más frecuente




C7

**Cribado.** Es la tercera neoplasia más frecuente en los varones, y el más frecuente es el adenocarcinoma. David Fernández San Millán, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo de Hospital Perpetuo Socorro, recomienda someterse a pruebas de cribado a partir de los 50 años, y antes si se cuenta con antecedentes familiares.

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
APARATO DIGESTIVO
www.hospitalperpetuosocorro.es

# ARMAS QUIRÚRGICAS ante el adenocarcinoma

**Hospital Perpetuo Socorro.** Supone la segunda causa de muerte por cáncer a nivel nacional y comienza con una fase de crecimiento asintomático. Por ello, es recomendable someterse a pruebas de cribado a partir de los 50 años, y antes si se cuenta con antecedentes familiares, explica el doctor David Fernández San Millán, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo

**Canarias7 Saludable**
Las Palmas de Gran Canaria



***Especialistas.*** *El doctor David Fernández San Millán, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo de Hospital Perpetuo Socorro.*

C7

Es la tercera neoplasia más frecuente en los varones, tras el cáncer de pulmón y próstata, y la segunda en el caso de las mujeres, sólo superada por el de mama. Se trata del cáncer de colon, una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en el tejido del colon, y que supone la segunda causa de muerte por cáncer a nivel nacional.

«En el 90-95% de los casos, el tipo más frecuente es el adenocarcinoma. Se caracteriza por afectar a las células que recubren el interior del colon, es decir, la mucosa. Respecto a sus síntomas, presenta una fase de crecimiento asintomático en la cual el paciente no tiene ningún dato que le pueda hacer sospechar que padece esta enfermedad», asegura el doctor David Fernández San Millán, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo de Hospital Perpetuo Socorro.

Las primeras señales de alarma dependerán de la localización del tumor y de su evolución. Debido a que el sangrado digestivo es el signo más habitual en este tipo de cáncer, la determinación de la presencia de sangre oculta en heces, acompañada de una analítica rutinaria, deberían ser las primeras pruebas en realizarse. El positivo en esta prueba no significa necesariamente que se padezca un cáncer de colon, pero sí sirve de cribado para descartarlo o indicar la necesidad de realizar más estudios. De hecho, es recomendable someterse a estas pruebas a partir de los 50 años, y antes si se cuenta con antecedentes familiares.

El tratamiento del cáncer de colon consiste en la extirpación del tumor en bloque junto con el drenaje linfático que afecta a ese segmento de intestino. Cualquier órgano o tejido adyacente invadido por el tumor debe también ser resecado si es posible. En caso contrario, es necesario plantear un proceso paliativo. La técnica usada puede ser tanto laparotomía o cirugía abierta como vía laparoscópica, mediante varias incisiones de pequeño tamaño para la introducción de instrumentos en la cavidad abdominal que permitan la resección del tumor. Esta técnica presenta la ventaja de un menor traumatismo quirúrgico y, por tanto, mayor rapidez para recuperarse de la intervención. Según el tamaño del tumor, la presencia de ganglios linfáticos afectos y la extensión a otras zonas del organismo, será posible determinar la mayor o menor severidad del pronóstico.

«Con estos datos y las características particulares de cada paciente, se determinan las mejores opciones de tratamiento de forma individualizada. Entre las opciones, la idoneidad de añadir quimioterapia al tratamiento con el objetivo de mejorar los resultados de la cirugía, aumentando, de este modo, las posibilidades de curación», apunta el doctor Fernández. La quimioterapia, explica, consiste en administrar fármacos de forma sistémica para que alcancen a las células cancerosas de todo el cuerpo impidiendo que puedan proliferar y dividirse.

Un 25-50% de pacientes sometidos a cirugía curativa de cáncer de colon presentará una recidiva tumoral, es decir, la reaparición del tumor, ya sea a nivel local o a distancia, en forma de metástasis. Durante el seguimiento, se deben realizar colonoscopias de forma periódica al año y, después, en periodos de entre tres y cinco años. Una vez más, la detección precoz de la recidiva aumenta el porcentaje de éxito en el tratamiento. La TAC y la resonancia magnética son de ayuda en la confirmación de la recidiva así como en la detección de aparición a distancia de la enfermedad. «Pero, en cualquier caso, estar atentos a cualquier señal de alarma y realizar pruebas periódicas de control si se presentan factores de riesgo o a partir de la cincuentena son la mejor garantía ante esta enfermedad», concluye el especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo de Hospital Perpetuo Socorro.

## Señales de alerta y diagnóstico precoz

El diagnóstico precoz es fundamental en esta patología, ya que, detectándolo a tiempo, es posible su curación en el 90% de los casos. Para ello, existe una serie de signos y síntomas que pueden indicar la posibilidad de padecer este tipo de cáncer, como cambios en el hábito intestinal, alternancia entre episodios de estreñimiento y diarreas y tenesmo (sensación de necesitar defecar aunque el intestino esté vacío). Otros motivos de sospecha son la presencia de sangre muy oscura o de un color rojo intenso mezclada con las heces, la aparición de heces más finas o líquidas de lo habitual, dolor abdominal, sensación de plenitud constante o cólicos frecuentes, y la aparición del síndrome constitucional frecuente en casi todos los tipos de cáncer (adelgazamiento, anemia y cansancio físico). Los tumores del colon derecho se caracterizan por la presencia de anemia y sangre oculta en las heces, debido a la ulceración de este tumor, junto con la pérdida de peso y astenia. En fases más avanzadas, aparece una masa en el lado derecho del abdomen. Los tumores del colon izquierdo se relacionan más con la aparición de cuadros de estreñimiento junto con dolor y distensión abdominal y sangre roja mezclada con las heces. También puede aparecer una sensación de masa en el lado izquierdo del abdomen en casos avanzados.

Gran Canaria triathlon
ETU European Cup



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
SERVICIO MÉDICO OFICIAL
www.hospitalperpetuosocorro.es
European Sport Island

# Cómo sobrellevar el cambio horario

**Hábitos.** Levantarse antes el domingo y comer alimentos ricos en triptófano, algunas de las pautas para llevar mejor la modificación horaria

**Canarias7 Saludable**
Las Palmas de Gran Canaria

En la madrugada de hoy domingo tocó adelantar nuestros relojes una hora, por lo que a las 1.00 pasaron a ser las 2.00 en Canarias. Esta modificación horaria, que se aplica fundamentalmente como medida de ahorro energético, suele generar durante los primeros días un impacto en nuestro organismo, potenciando la aparición de síntomas como la fatiga, el cansancio, la dificultad para conciliar el sueño y, en ocasiones, la ansiedad.

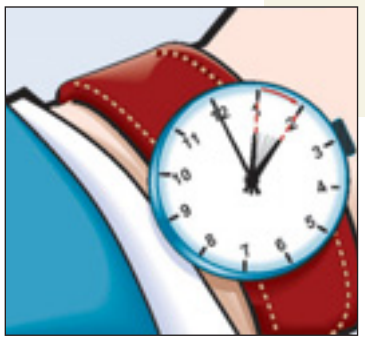
Desde Super Premium Diet, el servicio de asesoramiento nutricional en farmacias del Grupo NC Salud encuentra en la alimentación uno de los recursos más potentes con los que contamos para evitar que los cambios horarios y de luz afecten de manera negativa a nuestra salud. Por ello, ofrece una serie de pautas sobre lo que sí debemos hacer y lo que no, tanto a nivel alimenticio como de hábitos rutinarios, para que nuestro organismo se adapte adecuadamente al nuevo horario de verano.

**LEVANTARSE ANTES EL DOMINGO.** Al adelantar el reloj en una hora, nuestro domingo contará con 23 horas, lo que suele repercutir en una reducción de las horas de descanso. Intentar levantarnos un poco antes de lo habitual este día hará que lleguemos más cansados a la noche y ayudará a que nos cueste menos levantarnos el lunes, mejorando el descanso.

**LA FÓRMULA VITAMINA C + MAGNESIO.** Durante los días siguientes al cambio de hora, es muy recomendable ingerir por la mañana frutas con vitamina C, como la fresa, el kiwi o la naranja, que nos ayudarán a mantenernos despiertos. Por la tarde, apostaremos por aquellos frutos ricos en magnesio, como el plátano, la nuez o la avellana, pues este mineral actúa como relajante muscular y nos prepara para el momento de irnos a dormir.

**LOS ALIMENTOS CON TRIPTÓFANO.** Como las legumbres, los frutos secos, la carne, la avena, etc, aliados para regular los ciclos del sueño y mantener un buen estado anímico. Lo logran gracias al triptófano, un aminoácido esencial que aumenta los niveles de serotonina y melatonina, siendo ésta última la hormona que regula nuestro sueño de una forma natural.





***Recuerden.*** *La madrugada de hoy tocó adelantar los relojes, por lo que a las 1.00 pasó a ser las 2:00.*

**MANTENER EL HORARIO DE LAS CENAS.** Durante los primeros días, no llegaremos con el mismo hambre que antes a nuestra hora de la cena porque estaremos ingiriendo alimentos antes de lo que acostumbramos, pero debemos mantener la cena a su misma hora, para evitar desórdenes alimenticios e irnos a dormir con sensación de pesadez o molestias. Nos ayudará apostar por platos ligeros, con verduras y frutas como protagonistas.

**EVITAREMOS POR UNOS DÍAS SIESTAS PROLONGADAS.** A pesar de tratarse de una práctica muy usual y saludable en el día a día de gran parte de la población, cuando se provocan estas modificaciones en el sueño es importante controlar que las siestas no superen la media hora, ya que no harían más que aumentar el descontrol horario de nuestro organismo y su cansancio, logrando el efecto contrario al perseguido

**COMIDAS RICAS EN GRASAS.** Especialmente por la noche. Alimentos como los embutidos, quesos curados, salsas y frituras suelen desencadenar episodios de acidez de estómago que dificultarán la calidad de nuestro sueño y causaran sensación de pesadez e incomodidad a la mañana siguiente.

**ACOSTARNOS JUSTO TRAS CENAR.** Pues potencia la subida del contenido ácido del estómago al esófago, provocando síntomas como el ardor o las náuseas. Para aquellas personas que afirman cenar justo antes de ir a dormir para evitar sentir hambre durante la noche, se les recomienda que realicen la cena dos horas antes de acostarse y que, justo antes de irse a la cama, tomen una fruta o un yogurt natural desnatado para frenar esa sensación de hambre mientras descansan. «Con esta serie de recomendaciones, que van orientadas a establecer unos hábitos horarios de alimentación y descanso, lograremos equilibrar la rutina organismo ante alteraciones externas, así como educar a nuestro sistema digestivo, que aprenderá a demandar nutrientes de forma equitativa y coordinada. Debemos acostarnos, además, en un estado de relajación mental que nos permita descansar adecuadamente, para lo que pueden ayudarnos las infusiones o los suplementos alimenticios naturales», explica Carlos Fernández, director Médico de Grupo NC Salud.