

## ¿Cuál es tu riesgo de desarrollar cáncer de colon?

1. ¿Tiene familiares, padres y hermanos con antecedentes de pólipos?

- a. Si
- b. No lo sé
- c. No me interesa saber
- d. No

2. ¿Tiene familiares, padres y hermanos con antecedentes de cáncer de colon?

- a. Si
- b. No lo sé
- c. No me interesa saber
- d. No

3. A la semana, ¿cuántas veces comes carne roja? (Carne de res, cerdo y cordero).

- a. Más de 3 veces
- b. Dos o tres veces
- c. Una o dos veces
- d. No la incluyo en mi menú

4. A la semana, ¿cuántas frutas con cáscara comes?

- a. De 1 a 3 frutas
- b. De 5 a 7 frutas
- c. De 8 a 12 frutas
- d. 14 frutas

5. Al día, ¿cuántas raciones de verdura comes?

- a. No la incluyo en mi menú
- b. Un plato verduras crudas
- c. Un plato verduras cocidas
- d. Un plato de verduras cocidas y uno de crudas

6. ¿Cuántos vasos de agua tomas en un día?

- a. Solo tomo bebidas azucaradas
- b. De 1 a 3 vasos de agua
- c. De 4 a 6 vasos de agua
- d. De 6 a 8 vasos de agua

7. En un semana, ¿cuántas veces comes en lugares de "comida rápida"?

- a. De 4 a 6 veces
- b. De 2 a 3 veces
- c. Una vez por semana
- d. No la incluyo en mi menú

8. ¿Cuántas veces a la semana comes embutidos?

- a. Más de 3 veces
- b. De 2 a 3 veces
- c. Una vez
- d. No las incluyo en mi menú

9. A la semana, ¿cuántas horas pasas sentado? (Considera el tiempo en el trabajo, casa, transporte y otras actividades recreativas)

- a. Más de 14 horas
- b. De 8 a 13 horas
- c. Más de 4 horas
- d. De 2 a 4 horas

10. ¿Fumas?

- a. Si
- b. Ocasionalmente
- c. Soy fumador pasivo
- d. No

11. ¿Con qué frecuencia evacuas?

- a. Una vez al mes
- b. Una vez por semana
- c. Cada tres días
- d. De una a tres veces al día

12. ¿De qué color son tus heces?

- a. Negras
- b. Rojas o con sangre
- c. Blanquecinas
- d. Cafés

13. ¿Qué forma tienen tus heces?

- a. Pedazos duros, separados y difíciles de evacuar
- b. Bolas viscosas con bordes definidos y fáciles de evacuar
- c. Pedazos blandos con bordes irregulares y de consistencia pegajosa
- d. Alargados, lisos y de fácil evacuación

Marca tus respuestas:

¿Cuántas A? \_\_\_\_\_ ¿Cuántas B? \_\_\_\_\_

¿Cuántas C? \_\_\_\_\_ ¿Cuántas D? \_\_\_\_\_

## Mayoría A

Créelo, tu colon agoniza

Comes lo que te gusta, pero a veces no mides la cantidad o la frecuencia. Excederte no es bueno... Ten cuidado, ya que sueles confundir “disfrutar” con “complacer” y puedes dañar la salud de tu colon.

Tu riesgo de desarrollar cáncer de colon es superior al 50%

## Mayoría B

Tu colon no tolera otra chuleta más

Si te piden elegir entre una ensalada y un filete con papas fritas, ¿cuál escogerías? Tu respuesta sería el delicioso trozo de carne, ¿no? Cuida la salud de tu colon.

Mídete con las carnes rojas, embutidos, alcohol, tabaco y golosinas. Estás a un bocado de que tu riesgo de desarrollar cáncer de colon sea superior al 30%

## Mayoría C

Tu colon parece estar sano, pero no te confíes

No tienes una preocupación exagerada por lo que comes. Lo bueno es que sabes medirte. Lo malo es que eres una persona que se adapta.

Tus amigos, compañeros, tu novia y hasta tus suegros saben que no les dirás que no. Pero no te confundas, tu salud es primero y si van a buscarte para compartir los alimentos debe ser porque les gusta tu compañía.

Tu riesgo de desarrollar cáncer de colon es moderado.

## Mayoría D

Colon sano

Es cierto que todos necesitan un poco de sabor en la vida, pero tú sabes bien que hay alimentos que no es bueno comer.

Tu riesgo de desarrollar cáncer de colon es bajo. Sigue cuidando tu colon, es el único que tienes.