

El cáncer y la obesidad

El sobrepeso y la obesidad se asocian con el cáncer.

El sobrepeso y la obesidad se asocian con al menos 13 tipos distintos de cáncer. Estos tipos de cáncer componen el 40 % de todos los casos de cáncer diagnosticados. Cerca de 2 de cada 3 son en adultos de 50 a 74 años. Aumentó la cantidad de casos de la mayoría de estos tipos de cáncer asociados con el sobrepeso y la obesidad entre el 2005 y el 2014. Más de la mitad de las personas en los Estados Unidos no sabe que el sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de tener cáncer. Hay muchas cosas que se asocian con el cáncer, pero evitar el consumo de tabaco y mantener un peso saludable están entre las cosas más importantes que se pueden hacer para reducir el riesgo de tener cáncer. Algunos estados y comunidades están proporcionando apoyo que puede ayudar a las personas a alcanzar y mantener un peso saludable.

Algunos estados y comunidades están haciendo lo siguiente:

- Apoyan programas integrales para el control del cáncer que se centran en la prevención, la educación, las pruebas de detección, la calidad de la atención médica y la supervivencia.
- Facilitan a las personas elegir opciones de alimentos saludables en el lugar donde viven, trabajan, aprenden y hacen actividades recreativas.
- Construyen comunidades en las que es más seguro y más fácil para las personas ser físicamente activas.
- Se asocian con empresas y líderes cívicos a fin de hacer cambios en las comunidades que aumenten la alimentación saludable y la vida activa.

2 de cada 3

Dos de cada tres adultos en los Estados Unidos pesan más de lo recomendado.

13

El sobrepeso y la obesidad se asocian con al menos 13 tipos de cáncer.

630 000

Más de 630 000 personas en los Estados Unidos reciben un diagnóstico de cáncer asociado con el sobrepeso y la obesidad.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

¿Desea saber más?

www.cdc.gov/vitalsigns/obesidad-cancer

EL PROBLEMA:

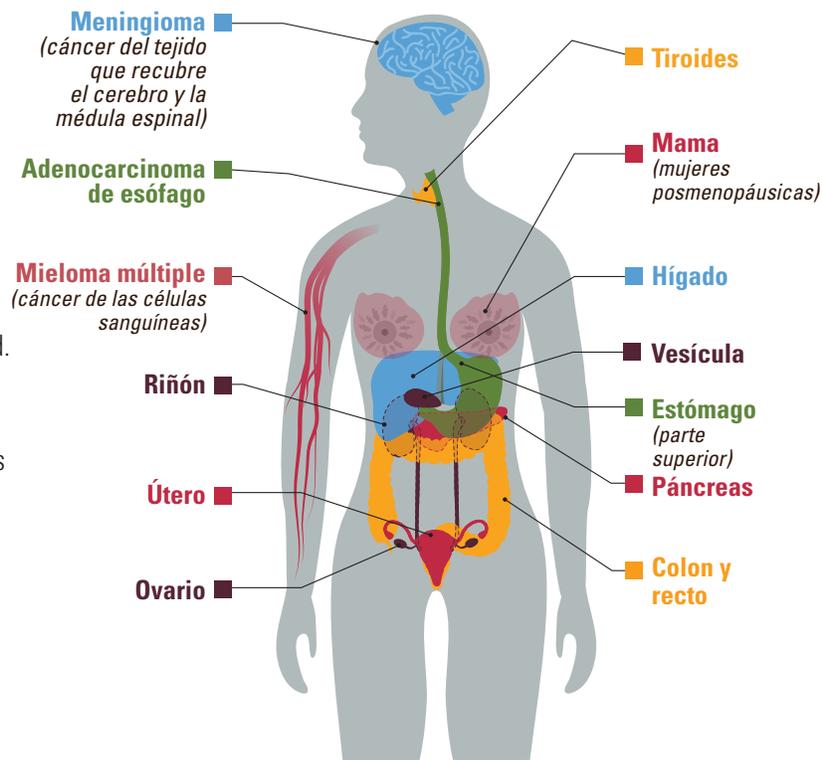


La obesidad es un factor de riesgo principal del cáncer.

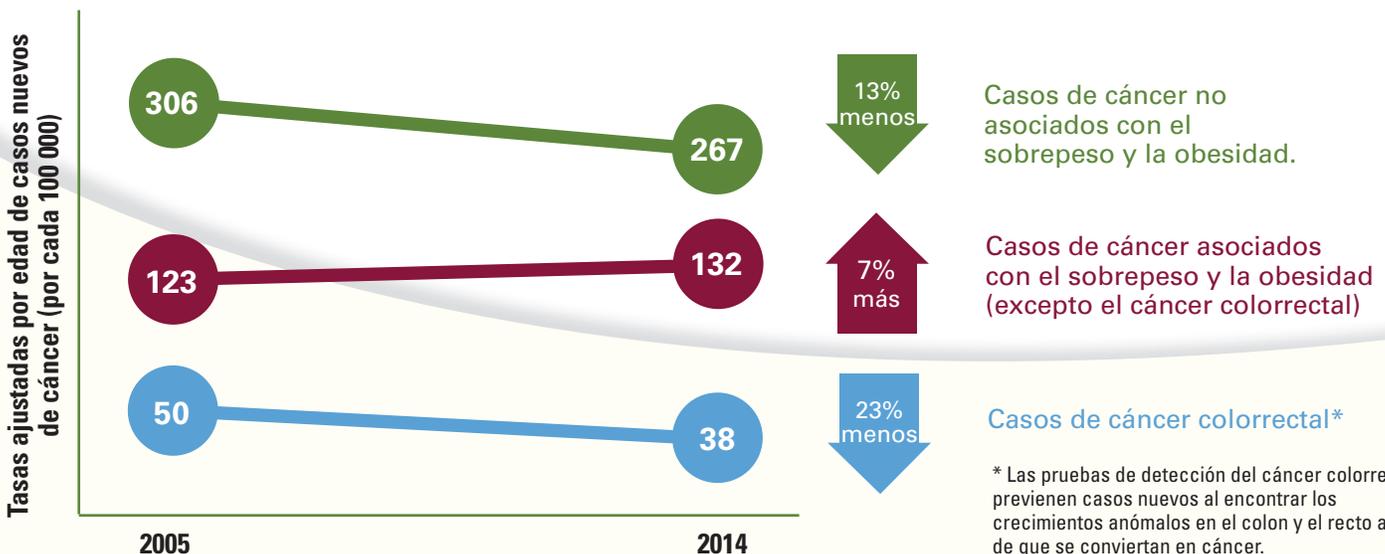
¿Qué está sucediendo?

- La proporción de personas en los Estados Unidos que tienen sobrepeso o son obesas es más alta que hace algunas décadas. <http://bit.ly/2wViN5E>
- El sobrepeso y la obesidad pueden causar cambios en el cuerpo que llevan al cáncer como, por ejemplo, aumentos en el nivel de ciertas hormonas e inflamación.
- Las personas que pesan más de lo recomendado pueden aumentar su riesgo de tener algunos tipos de cáncer.
- Hay 13 tipos de cáncer asociados con el sobrepeso y la obesidad.
 - Son aproximadamente el 55 % de todos los casos de cáncer diagnosticados en las mujeres y el 24 % de los diagnosticados en los hombres.
 - Aproximadamente 2 de cada 3 de todos los casos de cáncer se dan en adultos de entre 50 y 74 años.
 - Los casos nuevos de cáncer son más altos entre las personas de raza negra y blanca que entre las de otras razas y grupos étnicos.

13 tipos de cáncer se asocian con el sobrepeso y la obesidad:



Aumentó la cantidad de casos de la mayoría de los tipos de cáncer asociados con el sobrepeso y la obesidad entre el 2005 y el 2014, mientras que los otros tipos de cáncer disminuyeron



¿Qué están haciendo las comunidades?

En las escuelas y los centros de la primera infancia

- Alientan los programas que fomentan ir a la escuela caminando o en bicicleta.
- Apoyan clases de educación física de calidad.
- Aumentan las opciones de alimentos saludables



En el lugar de trabajo

- Alientan el uso de las escaleras.
- Alientan los clubes de caminata y tener reuniones caminando.
- Aumentan las opciones de alimentos saludables en las máquinas expendedoras y las cafeterías

En el hogar

- Promueven la lactancia materna.
- Animam a las familias a participar juntos en actividades físicas.
- Animam a las familias a limitar el tiempo que pasan frente a la pantalla.



El Programa Nacional para el Control Integral del Cáncer de los CDC apoya los esfuerzos integrales para el control del cáncer, que incluyen enfoques ambientales para promover la actividad física y opciones de alimentos saludables en las comunidades.



Para todos sus residentes

- Aumentan el acceso a senderos para caminatas.
- Permiten que la comunidad use las instalaciones escolares fuera del horario de clases para hacer actividad física.
- Construyen calles que son seguras para el uso compartido de todos los tipos de medio de transporte.
- Trabajan con las empresas de desarrollo inmobiliario para que haya más construcciones que faciliten la actividad peatonal.
- Aumentan el acceso a mercados de agricultores.
- Plantan jardines comunitarios.
- Promueven mensajes a la comunidad sobre la alimentación saludable, la actividad física y los riesgos de la obesidad.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?



El Gobierno federal hace lo siguiente:

- Financia programas en los estados y las comunidades para fomentar la alimentación saludable y la actividad física.
- Estudia qué es eficaz en las comunidades para facilitar que las personas sean más físicamente activas y consuman alimentos más saludables.
- Mide las tendencias en el cáncer, la obesidad y los factores de riesgo relacionados.
- Crea y promueve directrices sobre los patrones alimentarios y la cantidad de actividad física que necesitan las personas en los Estados Unidos para la buena salud. <http://bit.ly/2vFen14>, <http://bit.ly/2h4TWUJ>

Algunos estados y comunidades hacen lo siguiente:

- Apoyan los programas integrales para el control del cáncer que se centran en la prevención, la educación, las pruebas de detección, la atención médica de calidad y la supervivencia.
- Facilitan a las personas elegir opciones de alimentos saludables en el lugar donde viven, trabajan, aprenden y hacen actividades recreativas.
- Construyen comunidades en las que sea más seguro y más fácil para las personas ser físicamente activas y elegir opciones de alimentos saludables donde viven, trabajan y hacen actividades de recreación.
- Se están asociando con empresas y líderes cívicos para hacer cambios en las comunidades, que incrementen la alimentación saludable y la vida activa.

1-800-CDC-INFO (232-4636)

TTY: 1-888-232-6348

www.cdc.gov/spanish

Spanish - Accessible Version:

<https://www.cdc.gov/vitalsigns/obesidad-cancer>

Los proveedores de atención médica pueden:

- Medir el peso, la estatura y el índice de masa corporal de sus pacientes, aconsejarles que mantengan un peso saludable y explicarles el rol que tiene el peso en la prevención del cáncer. <http://bit.ly/2vQCzhR>
- Remitir a los pacientes con obesidad a programas intensivos que incluyan una variedad de actividades, a fin de ayudarlos a manejar su peso.
- Conectar a las personas y familias con servicios de la comunidad, para ayudar a facilitarles el acceso a alimentos saludables y a formas de ser activas.

Todos pueden:

- Alimentarse de manera saludable al seguir las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2015-2020. <http://bit.ly/2vFen14>
- Hacer al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana, como caminatas rápidas. <http://bit.ly/2h4TWUJ>
- Hablar con su proveedor de atención médica sobre cómo bajar de peso o mantener un peso saludable.
- Participar en los esfuerzos comunitarios por mejorar las opciones para la actividad física y una alimentación más saludable.
- Bajar de peso si pesan más de lo recomendado, a fin de ayudar a reducir su riesgo de tener algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

11600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30329

Fecha de publicación: 3 de octubre de 2017