

Conductas de salud en sobrevivientes de cáncer

El avance significativo en el diagnóstico y tratamiento del cáncer desde la década de los 50 dio lugar a una población creciente de sobrevivientes de esta enfermedad. Actualmente, hay más de 11,9 millones de sobrevivientes de cáncer en los Estados Unidos. Se espera que este número continúe aumentando a medida que la población estadounidense envejezca. Los sobrevivientes de cáncer enfrentan desafíos físicos, psicológicos, sociales, espirituales y económicos. Muchos de estos problemas podrían tratarse mediante iniciativas de salud pública para prevenir tanto enfermedades secundarias como la reaparición del cáncer, y a través de mejoras en la calidad de vida de los sobrevivientes de cáncer.

Los miembros del Programa nacional del cáncer, entre los que se incluyen el Instituto Nacional del Cáncer (NCI, por sus siglas en inglés), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Sociedad Americana del Cáncer (ACS, por sus siglas en inglés), proporcionan recursos y datos para colaborar con las poblaciones de sobrevivientes de cáncer. Este Breves de HINTS destaca algunos de esos recursos.

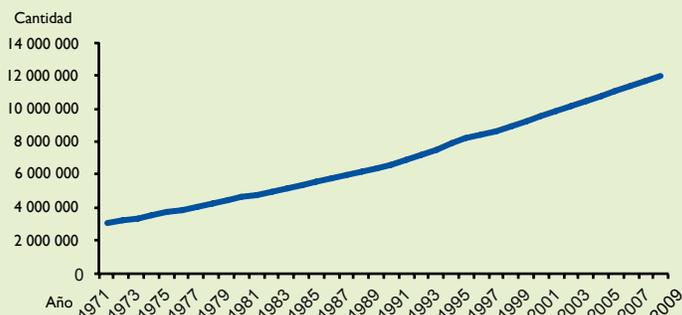
La publicación de la ACS, «*Survivorship: During and After Treatment*» (Supervivencia: durante y después del tratamiento) ofrece las siguientes recomendaciones para mantenerse saludable durante y después del tratamiento del cáncer:

- **Comer sano:** la buena nutrición durante y después del tratamiento del cáncer puede ayudar a los sobrevivientes a sentirse mejor, mantenerse fuertes, conservar reservas de nutrientes, soportar los efectos secundarios del tratamiento, disminuir el riesgo de infección y estimular la recuperación.
- **Mantenerse activo:** la actividad física durante y después del tratamiento del cáncer puede ayudar a los sobrevivientes a conservar las habilidades físicas, disminuir el riesgo de lesión, reducir la atrofia muscular, disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, reducir las náuseas, reducir la angustia psicológica, mejorar el contacto social, reducir la fatiga, mantener el peso y mejorar la calidad de vida en general.
- **Controlar el peso:** a través de la nutrición y la actividad adecuadas, los sobrevivientes de cáncer pueden trabajar para mantener un peso saludable y, de esa manera, disminuir el riesgo de enfermedades y mejorar la calidad de vida.
- **Evitar el tabaco:** dejar de fumar puede ayudar a los sobrevivientes de cáncer a disminuir el riesgo de cáncer de pulmón, otros cánceres, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades pulmonares crónicas, como enfisema y bronquitis crónica.
- **Descubrir el cáncer temprano:** realizarse exámenes recomendados de detección de ciertos tipos de cánceres puede ayudar a los sobrevivientes a detectar el cáncer de forma temprana, cuando el cáncer responde mejor al tratamiento.

Datos resumidos

- Actualmente, hay más de 11,9 millones de sobrevivientes de cáncer en los Estados Unidos, lo que representa aproximadamente el 4 por ciento de la población.
- Las elecciones de un estilo de vida saludable durante y después del tratamiento del cáncer pueden mejorar la calidad de vida de los sobrevivientes.
- Los sobrevivientes de cáncer enfrentan numerosos desafíos, como problemas físicos, psicológicos, sociales, espirituales y económicos, que podrían tratarse mediante iniciativas de salud pública e intervenciones focalizadas.
- Los sobrevivientes de cáncer, al igual que la mayoría de los estadounidenses, tienen un margen para mejorar muchas conductas que protegen la salud.

Cantidad estimada de sobrevivientes de cáncer en los Estados Unidos desde 1971 hasta 2008



Fuente de datos: Howlander N, Noone AM, Krapcho M, Neyman N, Aminou R, Waldron W, Altekruse SF, Kosary CL, Ruhl J, Tatalovich Z, Cho H, Mariotto A, Eisner MP, Lewis DR, Chen HS, Feuer EJ, Cronin KA, Edwards BK (eds). SEER Cancer Statistics Review (Análisis de estadísticas de cáncer de SEER), 1975-2008, National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer). Bethesda, MD, http://seer.cancer.gov/csr/1975_2008/, según la presentación de datos de SEER de noviembre de 2010, publicado en el sitio web de SEER, 2011.

Plan de acción nacional para sobrevivir al cáncer

Los CDC se asociaron con LIVESTRONG para crear *A National Action Plan for Cancer Survivorship: Advancing Public Health Strategies* (Plan de acción nacional para sobrevivir al cáncer: mejorar las estrategias de salud pública). El plan describe las intervenciones de salud pública para mejorar la salud y el bienestar de los sobrevivientes de cáncer. Al adoptar el Plan de acción nacional, la comunidad de la salud pública puede aprovechar esta importante oportunidad para mejorar la calidad de vida de los sobrevivientes de cáncer.



Sobrevivientes de cáncer menos propensos a comprometerse con conductas que protegen la salud

Un estudio que utilizó datos de HINTS de 2003 examinó el tabaquismo, el consumo de frutas y verduras y la actividad física entre los sobrevivientes de cáncer. Los investigadores descubrieron que, como la mayoría de los estadounidenses, los sobrevivientes de cáncer tienen margen para mejorar varias conductas de estilo de vida saludable. A pesar de tener riesgos más altos de contraer cáncer y otras enfermedades crónicas, los sobrevivientes de cáncer no eran más propensos a comprometerse con conductas que protegen la salud que la población en general.

Tabaquismo

No se observaron diferencias importantes en la preponderancia del tabaquismo entre los sobrevivientes de cáncer (22,5 %) y aquellas personas sin un historial de cáncer (18,4 %). Los cálculos de la población para ambos grupos son más altos que el 12 por ciento del Objetivo 2015 de la ACS para la preponderancia del tabaquismo, lo que sugiere que hay margen para mejorar.

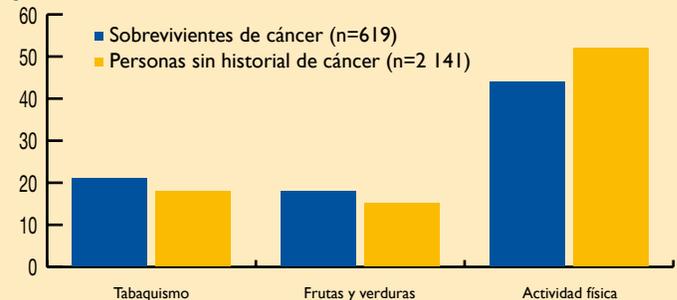
Consumo de frutas y verduras

La proporción de sobrevivientes de cáncer (18 %) que come al menos cinco frutas o verduras por día no fue significativamente diferente de la de aquellas personas sin un historial de cáncer (14,9 %) y fue considerablemente más alta que el 75 por ciento de la población adulta del Objetivo 2015 de la ACS para el consumo de frutas y verduras, lo que sugiere que hay un margen significativo de mejora en todos los adultos, independientemente de sus historiales médicos.

Actividad física

La proporción de sobrevivientes de cáncer que informó que realiza actividad física todas las semanas fue significativamente inferior entre los sobrevivientes de cáncer (45,3 %) en comparación con aquellas personas sin cáncer (53 %). Estos cálculos no cumplen con los Objetivos 2015 de la ACS para la actividad física, en los cuales el 60 por ciento de los adultos realizan al menos 30 minutos de actividad física moderada a enérgica cinco o más días a la semana.

El tabaquismo, el consumo de frutas y verduras y la actividad física entre los sobrevivientes de cáncer en comparación con aquellas personas sin historial de cáncer



Fuente de datos: Health Information National Trends Survey, 2003 (HINTS, 2003)

¿Cómo puede influir esto en su trabajo?

Los datos de HINTS sobre las conductas de salud de los sobrevivientes de cáncer señalan las oportunidades de salud pública para promover la salud y el bienestar durante la supervivencia al cáncer. Las recomendaciones de la ACS para una conducta saludable durante la supervivencia pueden promoverse utilizando las estrategias de comunicación y educación detalladas en *A National Action Plan for Cancer Survivorship (Plan de acción nacional para sobrevivir al cáncer)*.

- Estructurar los mensajes existentes y desarrollar nuevos mensajes acerca de la supervivencia al cáncer para alcanzar tres audiencias amplias: el público en general, los sobrevivientes de cáncer y los proveedores de atención médica.

- Adaptar el contenido y la entrega de esos mensajes existentes o desarrollados para los subgrupos (por ej., grupos culturalmente diversos, diferentes profesionales de la salud) dentro de cada una de las tres audiencias principales.
- Usar lenguaje e información objetivos, constantes y culturalmente apropiados.

Otros recursos:

- la serie de *Facing Forward (Siga adelante)* del NCI.
- El informe del Instituto de Medicina (IOM, Institute of Medicine) «From Cancer Patient to Cancer Survivor: Lost in Transition» (De paciente con cáncer a sobreviviente de cáncer: perdido en la transición).

Acerca de HINTS

<http://hints.cancer.gov>
<http://www.facebook.com/ncihints>
<http://www.twitter.com/NCIHINTS>

El Instituto Nacional del Cáncer (NCI) llevó a cabo la primera Encuesta Nacional de Tendencias en la Información de la Salud (HINTS) en 2002 y en 2003, y en ella participaron 6 369 estadounidenses. Se realizaron otras encuestas en 2005 (5 586 estadounidenses encuestados) y en 2008 (7 674 estadounidenses encuestados). HINTS se creó para vigilar los cambios en el dinámico campo de la comunicación para la salud. Los datos de las encuestas se pueden utilizar para entender las maneras en las que los adultos utilizan diferentes canales de comunicación para obtener información de salud para sí mismos y para sus seres queridos, y con el fin de crear mejores estrategias de comunicación de salud entre los diferentes sectores de la población.

Los Breves de HINTS proporcionan una sinopsis de los resultados importantes de investigaciones basadas en recopilación de datos. Introducen cifras aproximadas según el nivel de población en preguntas específicas de la encuesta y resumen los resultados importantes de la investigación provenientes del análisis de las maneras en las que ciertas características demográficas influyen sobre los resultados específicos. Muchos Breves sintetizan los resultados de investigaciones publicados recientemente en artículos de revistas científicas evaluados por expertos en el campo y que utilizaron los datos de HINTS.

Para obtener más información sobre el cáncer

- Llame al Servicio de Información sobre el Cáncer del NCI al 1-800-4-CANCER
- Visite <http://cancer.gov>
- Solicite publicaciones del NCI en <https://cissecure.nci.nih.gov/ncipubs/>

Referencias utilizadas este Breve de HINTS

- American Cancer Society. Survivorship: During and After Treatment. URL: <http://www.cancer.org/Treatment/SurvivorshipDuringandAfterTreatment/index>. Consultada el 27 de septiembre de 2011.
- Centers for Disease Control and Prevention and the Lance Armstrong Foundation. A national action plan for cancer survivorship: Advancing public health strategies. Source: http://www.cdc.gov/cancer/survivorship/what_cdc_is_doing/action_plan.htm. Consultada el 27 de septiembre de 2011.
- Howlader N, Noone AM, Krapcho M, Neyman N, Aminou R, Waldron W, Altekruse SF, Kosary CL, Ruhl J, Tatalovich Z, Cho H, Mariotto A, Eisner MP, Lewis DR, Chen HS, Feuer EJ, Cronin KA, Edwards BK (eds). SEER Cancer Statistics Review (Análisis de estadísticas de cáncer de SEER), 1975-2008. National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer). Bethesda, MD, http://seer.cancer.gov/csr/1975_2008/, según la presentación de datos de SEER de noviembre de 2010, publicado en el sitio web de SEER, 2011.
- Mayer DK, Terrin NC, Menon U, Kreps GL, McCance K, Parsons SK, Mooney KH. 2007 Health behaviors in cancer survivors. *Oncol Nurs Forum* 34(3):643-51.



Marzo 2012