

64% de los estadounidenses creen que algunos tipos de cáncer se pueden prevenir

Convertir la conciencia en conducta sigue siendo el reto

Más del 64% de los estadounidenses creen que el estilo de vida y la conducta influyen sobre el riesgo de padecer cáncer. ¡Tienen razón! Se calcula que entre 50 y 75% de las muertes por cáncer cada año son causadas por conductas como fumar, inactividad física y tomar malas decisiones alimentarias.

Cuando se pregunta qué pueden hacer las personas para disminuir sus probabilidades de padecer cáncer, el 40.8% de los encuestados por Tendencias nacionales en la información sobre la salud (Health Information National Trends, HINTS 2003) dijeron que no fumar o dejar de hacerlo reduce el riesgo de sufrir la enfermedad. De hecho, el cáncer de pulmón es la causa principal de muerte por cáncer entre hombres y mujeres, y el consumo del tabaco es la causa de muerte por cáncer que más se puede prevenir en Estados Unidos.

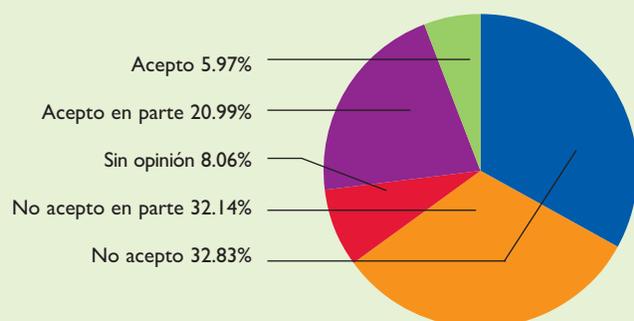
Muchos estadounidenses reconocen que comer bien puede reducir su riesgo de padecer cáncer: 25% de los estadounidenses indicaron que mejorar la dieta reduce el riesgo de que una persona padezca cáncer. De hecho, las dietas ricas en grasa y pobres en frutas y vegetales están relacionadas con varios tipos de cáncer.

Las gráficas de esta página resumen cálculos demográficos de las percepciones de la gente sobre el papel que tiene el estilo de vida en el cáncer y de las conductas que la gente cree que pueden reducir el riesgo de padecer cáncer. Como dato curioso, mientras la mayoría de los estadounidenses entienden los peligros del tabaquismo y su relación con el cáncer de pulmón, 48% creen erróneamente que el cáncer de seno y de próstata cobran anualmente un mayor número de muertes que el cáncer de pulmón. Además, 54% de los estadounidenses indican que no hay nada que quisieran cambiar para reducir su propio riesgo.

Aunque el público estadounidense muestra conocimiento de las actividades clave en la prevención del cáncer, 15% de los estadounidenses (más de 32 millones) creen que nada puede reducir su riesgo de padecer cáncer. Más aún, 1% de los estadounidenses (más de 3 millones) son incapaces de señalar una acción específica que ellos pudiesen hacer para reducir su propio riesgo de padecer cáncer.

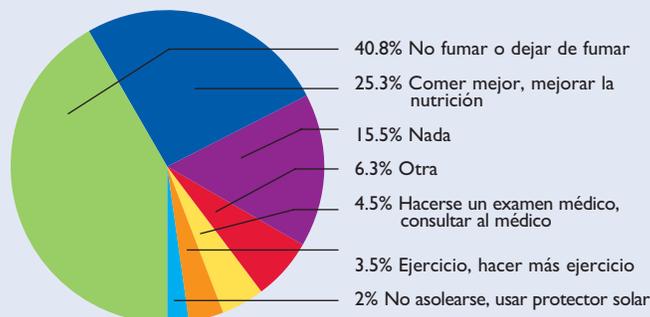
¿Acepta o no que no hay mucho que pueda uno hacer para disminuir sus probabilidades de padecer cáncer?

Porcentajes calculado de la población estadounidense



¿Qué puede uno hacer para reducir sus probabilidades de padecer cáncer?

Porcentajes calculado de la población estadounidense



¿Qué creen los fumadores sobre su riesgo de padecer cáncer de pulmón?

En un estudio que utilizó los datos de HINTS 2003, los investigadores concluyeron que los fumadores actuales subestiman significativamente su riesgo de padecer cáncer de pulmón y otras enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Los fumadores piensan que su propio riesgo de padecer cáncer de pulmón es más bajo que el riesgo del fumador promedio. Además, el estudio mostró que los fumadores subestiman hasta qué grado fumar aumenta su riesgo de padecer cáncer arriba del riesgo de quienes no fuman: más de la mitad de los fumadores actuales consideran que su riesgo de padecer cáncer no era más del doble del riesgo de quienes no fuman; de hecho, incluso para quienes fuman poco en la muestra, su riesgo sería aproximadamente nueve veces más que el riesgo de quienes no fuman.

Aunque 13% de los participantes de HINTS 2003 dijeron que les gustaría dejar de fumar para reducir su riesgo de padecer cáncer, muchos fumadores y ex fumadores aceptan como verdad varios mitos sobre la reducción del riesgo de padecer cáncer. Más de la mitad piensa erróneamente que el ejercicio puede "borrar" la mayoría de las consecuencias negativas del tabaquismo sobre la salud, y casi una tercera parte cree que las vitaminas son beneficiosas para revertir los efectos del consumo de tabaco.

Datos generales:

- 64% de los estadounidenses creen que se pueden reducir los riesgos de padecer cáncer.
- 54% de los estadounidenses dicen que no hay nada de su estilo de vida que cambiarían para reducir su riesgo de padecer cáncer.
- 10 años después de haber dejado de fumar, el riesgo de una persona de padecer cáncer de pulmón es aproximadamente una tercera parte o la mitad del riesgo de las personas que continúan fumando.
- El Instituto Nacional del Cáncer recomienda comer de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales al día para protegerse contra el cáncer de colon, boca, faringe, esófago, estómago y pulmón.

Cambios deseados de conducta: diferencias por edad, raza y sexo

HINTS 2003 reveló que la mayoría de las personas creen que el cáncer se puede prevenir y que muchas personas pueden identificar las conductas que reducen el riesgo de padecer cáncer. Aunque la mayoría de los participantes de HINTS admitió que no querían hacer cambios de estilo de vida para reducir su propio riesgo de padecer cáncer, quienes expresaron un deseo de hacer cambios pueden identificar rápidamente las conductas pertinentes. Cuando se les preguntó si había algo en su conducta o estilo de vida que quisieran cambiar para reducir su propio riesgo de padecer cáncer, los participantes identificaron con más frecuencia las siguientes opciones: dejar de fumar o evitar el tabaquismo, mejorar la nutrición y llevar un estilo de vida saludable que incluya ejercicio y pérdida de peso. A continuación vemos cómo difieren los participantes por edad, raza y sexo.

Edad

- De los participantes que expresaron un deseo de cambiar su dieta para reducir su propio riesgo de padecer cáncer, la nutrición fue mencionada más frecuentemente por los que tenían de 35 a 64 años de edad (34.1%) en comparación con los de 18 a 34 años de edad (26.2%) y los de 65 años de edad en adelante (29.5%).
- Un porcentaje más alto de participantes de 18 a 34 años de edad (43.5%) dijo que les gustaría dejar de fumar o evitar fumar para reducir su riesgo de padecer cáncer, comparados con los que tenían de 35 a 64 años de edad (30.3%) y los de 65 años de edad en adelante (20.6%).

- En comparación con los entrevistados de entre 18 y 34 años (16.6%) y los de entre 35 y 64 años (26.9%), el grupo de 65 años o más (42%) reconoció con mayor frecuencia que la práctica de un estilo de vida saludable, que incluya el ejercicio y la pérdida de peso, es un cambio conductual deseado.

Raza y origen étnico

- Un porcentaje más alto de negros no hispanos (41.5%) identificó el dejar de fumar o evitar el tabaquismo como un cambio que les gustaría hacer para reducir su riesgo de padecer cáncer, comparados con los hispanos (28.6%), blancos no hispanos (32.3%) y otros no hispanos (35.2%).
- Un porcentaje más alto de blancos no hispanos (26.0%) en comparación con hispanos (23.5%), negros no hispanos (22.6%) y otros no hispanos (23.1%) dijeron que les gustaría hacer ejercicio y perder peso para reducir su riesgo de padecer cáncer.

Sexo

- Un porcentaje más alto de mujeres (33.1%) que de hombres (29.1%) dijeron que les gustaría comer mejor para ayudar a prevenir el cáncer.
- Un porcentaje más alto de hombres (40.3%) que de mujeres (27.5%) identificaron el dejar de fumar o evitar el tabaquismo como un cambio necesario para reducir su riesgo de padecer cáncer.
- Un estilo de vida saludable que incluya ejercicio y pérdida de peso fue identificado como un cambio deseado por un porcentaje más alto de mujeres (30.3%) comparadas con los hombres (19.3%).

¿Qué puede aportar HINTS a su trabajo?

Los estadounidenses están recibiendo y entendiendo el mensaje de que algunos tipos de cáncer se pueden prevenir, pero los profesionales de la salud pública y de la comunicación se enfrentan con el reto de motivar el cambio de conductas en áreas como dejar de fumar, actividad física, dieta, cuidado del sol y detección de cáncer. Las conclusiones clave de HINTS (2003) sugieren que:

- Los fumadores subestiman su riesgo de padecer cáncer de pulmón y otras enfermedades relacionadas con el tabaco; se necesitan esfuerzos para enfatizar los riesgos individuales y los beneficios de dejar de fumar.
- La mayoría de las personas son conscientes de las conductas en pro de la salud que pueden reducir el riesgo de padecer cáncer. Es importante reforzar los mensajes y proporcionar medios específicos de apoyo al cambio de conducta.
- Muchas personas no están listas para embarcarse en un cambio personal de conducta para reducir su riesgo de padecer cáncer. La educación, la motivación y el apoyo siguen siendo puntos de intervención importantes.
- Aunque muchas personas son generalmente conscientes de la necesidad y a menudo desean hacer un cambio de conducta para reducir su riesgo de padecer cáncer, las diferencias por edad, raza y sexo en el conocimiento de las estrategias conductuales clave para reducir el riesgo revelan cuáles son las poblaciones a las que se deben dirigir los esfuerzos de intervención.

Acerca de HINTS

El Instituto Nacional del Cáncer (NCI) llevó a cabo la primera Encuesta Nacional de las Tendencias en Información sobre la Salud (HINTS 2003) en 2002 y 2003, en la que encuestó a 6,369 estadounidenses. HINTS se creó para observar los cambios en el campo de la comunicación sobre la salud, que evoluciona rápidamente. Los datos de la encuesta pueden usarse para entender cómo los adultos de 18 años de edad en adelante utilizan los diferentes medios de comunicación para obtener información sobre la salud para ellos mismos y sus seres queridos, así como para crear estrategias más eficaces de comunicación sobre la salud con las distintas poblaciones.

Los Breves de HINTS ofrecen un resumen de los hallazgos de la investigación médica basados en los datos. Introdúcen cálculos demográficos con respecto a preguntas específicas de la encuesta y resumen los hallazgos importantes de la investigación médica, los cuales se derivan de analizar cómo la edad, la raza y el sexo influyen en los resultados específicos.

Para obtener más información sobre el cáncer

- Llame al Servicio de Información sobre el Cáncer del NCI al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
- Visite <http://cancer.gov/espanol> (en inglés, <http://cancer.gov>)
- Solicite las publicaciones del NCI en <https://cissecure.nci.nih.gov/ncipubs/>

Bibliografía usada en esta Breve de HINTS

NCI's Cancer Trends Progress Report 2005, <http://progressreport.cancer.gov>

Weinstein ND, Marcus SE, Moser RP. Smokers' unrealistic optimism about their risk. *Tob Control*. 2005 Feb;14(1):55-9.

