

Muchos estadounidenses creen que la actividad física reduce el riesgo de padecer cáncer, pero la mayoría encuentran confusas las recomendaciones sobre la actividad física

La mayoría de los estadounidenses creen que la actividad física tiene un papel importante en la prevención del cáncer. Sin embargo, cuando se les pregunta cuáles son los tipos de cáncer que la actividad física ayuda a prevenir, 68% de los participantes de la Encuesta Nacional de las Tendencias en Información sobre la Salud (HINTS) de 2003 contestaron que no sabían, mientras que menos de 5% mencionaron acertadamente el cáncer colorrectal. Cerca de 14% contestaron erróneamente que el ejercicio ayuda a prevenir todos los tipos de cáncer, y 8% erróneamente nombraron el cáncer de pulmón.

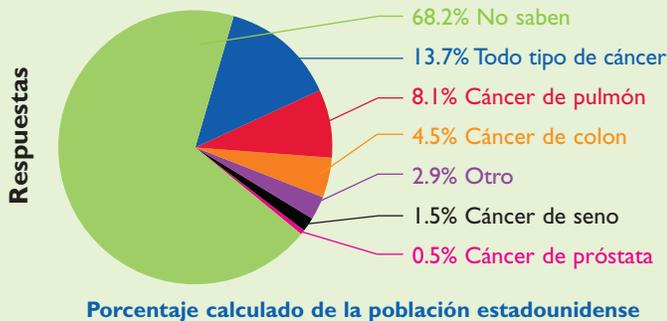
En general, promover y estimular la actividad física regular son estrategias importantes en la prevención de enfermedades, puesto que el ejercicio es beneficioso para la salud, especialmente para prevenir las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. HINTS revela otra estrategia importante de intervención para los esfuerzos en la prevención del cáncer: dirigir los mensajes sobre el ejercicio específicamente a quienes corren el riesgo de padecer cáncer colorrectal, la segunda causa de mortalidad por cáncer en EE. UU. El aumento de la actividad física está asociado a un 40% de reducción del riesgo de padecer cáncer de colon.

Afortunadamente, 64% de los estadounidenses indicaron que prestan atención a los mensajes sobre la actividad física que escuchan en los medios de comunicación. Una gran mayoría de estadounidenses (75%) dicen que con tantas recomendaciones de actividad física, es difícil saber cuáles seguir. Cuando piensan en la última vez que escucharon una recomendación sobre el ejercicio, el 42% dijeron que no cambiaron su conducta, 18% cambiaron su conducta y 39% esperaron hasta obtener más información. Cuando se les preguntó si en el último año habían visto, oído o leído algo sobre la actividad física y el cáncer, el 68% de los participantes de HINTS contestaron que no; el 31%, que sí (HINTS 2005).

En este Breve de HINTS comparamos las personas que hacen actividad física con regularidad con las que no se mantienen físicamente activas, y exploramos sus características sociodemográficas y hábitos en cuanto a la búsqueda de información.

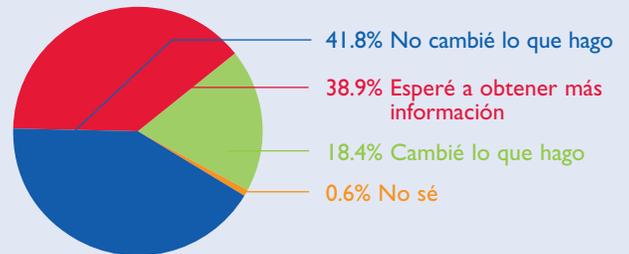
¿Cuáles son los tipos de cáncer que la actividad física ayuda a prevenir?

Percepción de la población estadounidense sobre la conexión entre actividad física y los tipos específicos de cáncer



¿Qué hizo usted la última vez que oyó o leyó una nueva recomendación sobre la actividad física?

Porcentaje calculado de la población estadounidense



Adultos inactivos

Identificación de subgrupos para intervención

En un estudio de HINTS publicado en 2006, los investigadores realizaron un análisis para comprender las características sociodemográficas y los hábitos en cuanto a la búsqueda de información de los adultos activos e inactivos, e identificaron subgrupos de adultos inactivos con características definidas. Comparados con los participantes que informaron mantenerse físicamente activos, los inactivos:

- eran mayores
- más probablemente eran mujeres
- no estaban casados
- no eran blancos
- eran menos educados
- tenían menos probabilidad de tener un ingreso más alto
- tenían menos probabilidad de vivir en áreas metropolitanas
- tenían peores condiciones de salud en general
- tenían menos probabilidad de tener seguro médico
- tenían más sobrepeso
- tenían menos probabilidad de creer que el ejercicio reduce el riesgo de padecer cáncer
- tenían menos probabilidad de comer cinco o seis porciones de vegetales y frutas al día
- tenían más probabilidad de haber fumado 100 cigarrillos o más en toda su vida

En lo que respecta a la exposición a los medios de comunicación y la búsqueda de información, los adultos inactivos habían usado menos Internet y habían puesto menos atención a los mensajes de salud en los medios. También habían visto televisión durante más horas al día y leído menos periódicos y revistas que los participantes físicamente activos de la encuesta.

Un grupo sumamente inactivo de adultos descrito en el estudio como "personas con uso limitado de los medios" no leían el periódico ni prestaban atención a otros medios, eran menos educados, tenían ingresos bajos y tendían a ser hispanos o latinos y no tenían un profesional de la salud fijo ni seguro médico. Aunque este grupo inactivo prestaba menos atención a los medios, puede contactarse por teléfono, lo cual podría ser un medio importante de intervención para este grupo.

Datos generales:

- La actividad física por trabajo o diversión está relacionada con una reducción de 40% del riesgo de padecer cáncer de colon. Tanto la actividad física vigorosa como la moderada parecen reducir este riesgo.
- Las pautas alimentarias del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) y del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA) de 2005 para estadounidenses, y un informe del Instituto de Medicina publicado en 2002 recomendaron que las personas hagan al

menos 30 minutos de actividad moderada diariamente para mejorar la salud, hasta 60 minutos al día para prevenir el aumento de peso en adultos, y hasta 90 minutos al día para impedir volver a ganar el peso perdido.

- La actividad física está relacionada con una reducción del riesgo de padecer cáncer de seno y posiblemente cáncer de próstata y de endometrio.
- Aproximadamente 25% de los adultos estadounidenses son completamente sedentarios.

Tendencias de la actividad física: diferencias por edad, raza y sexo

Edad

La actividad física declina con la edad. Los adultos mayores tienen menos probabilidad de mantenerse físicamente activos que los niños o los adultos jóvenes. En la juventud, el nivel de actividad física es menor entre las mujeres, especialmente las afroamericanas.

Raza y grupo étnico

Los afroamericanos y los hispanos tienen más probabilidad de indicar que no tienen actividad física de diversión, al contrario de los blancos. Cuando se les pregunta si prestan atención a las recomendaciones sobre la actividad física o si las ignoran, los hispanos tienen más probabilidad que los blancos y los afroamericanos de decir que prestan atención a las recomendaciones. Los blancos tienen más probabilidad de decir que ignoran las recomendaciones. Los hispanos

también tienen más probabilidad de decir que han cambiado su conducta debido a los mensajes sobre la actividad física que escuchan en los medios. Los blancos tienen más probabilidad de decir que las recomendaciones no influyen en su conducta.

Sexo

Las mujeres tienen más probabilidad que los hombres de indicar que no tienen actividad física de diversión. Sin embargo, tienen más probabilidad que los hombres de indicar que usan Internet para buscar información sobre el ejercicio y tienen más probabilidad que los hombres de decir que prestan atención a las recomendaciones sobre la actividad física que leen o escuchan.

¿Cómo puede ayudar esto a su trabajo?

Los estadounidenses parecen estar recibiendo y entendiendo el mensaje general de que el ejercicio es beneficioso para la salud, pero tomar decisiones basadas en ese conocimiento sigue siendo un reto. La comprensión pública del papel de la actividad física en la reducción del riesgo de padecer cáncer es obvia; sin embargo, la gente no tiene claridad sobre los tipos de cáncer que se pueden prevenir con el ejercicio. Las conclusiones clave de HINTS sugieren que:

- Todos los adultos, en especial los que corren el riesgo de padecer cáncer colorrectal (debido a antecedentes familiares o a otros factores de riesgo pertinentes) se pueden beneficiar de comprender las recomendaciones de actividad física y de hacer ejercicio regularmente.
- Los hispanos, más que cualquier otro grupo racial o étnico, están prestando atención y poniendo en práctica las recomendaciones sobre la actividad física que leen o escuchan. Su buena disposición a cambiar podría mejorar las posibilidades de las intervenciones dirigidas a ellos.
- Las mujeres buscan información sobre el ejercicio por Internet y tienen más probabilidad de prestar atención a los mensajes dirigidos a aumentar la actividad física.
- Las intervenciones encaminadas a sustituir el tiempo que se pasa viendo televisión por conductas más activas pueden ser eficaces para los adultos más inactivos.
- Algunos grupos sumamente inactivos tienen exposición limitada a los medios de comunicación y prestan menos atención a los mensajes de salud a través de los medios. Es posible que se necesiten esfuerzos intensivos de comunicación personalizada dirigidos a informarles sobre los beneficios del aumento de la actividad física para la salud.

Acerca de HINTS

<http://hints.cancer.gov>

El Instituto Nacional del Cáncer (NCI) llevó a cabo la primera Encuesta Nacional de las Tendencias en Información sobre la Salud (HINTS) en 2002 y 2003, en la que encuestó a 6 369 estadounidenses, y la segunda en 2005, en la que encuestó a 5 586 estadounidenses. HINTS se creó para observar los cambios en el campo de la comunicación sobre la salud, el cual evoluciona rápidamente. Los datos de la encuesta se pueden usar 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 basados en los datos. Introducen 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.

Los Breves tienen como objetivo destacar los hallazgos más importantes derivados de los análisis que se publican con más detalle por otros medios y no pretenden ser exhaustivos.

Las conclusiones extraídas de los Breves de HINTS se limitan a la naturaleza descriptiva de los datos presentados y no pretenden reemplazar las publicaciones científicas relacionadas con HINTS, de las cuales se podrían extraer conclusiones con más confianza. Para obtener información de contacto y para tener acceso completo a todos los datos de HINTS, incluidas las estadísticas que no se incluyen en este Breve (por ejemplo, las estadísticas para participantes de origen asiático y nativos de Hawai y las islas del Pacífico) o para elaborar su propio proyecto con los datos de HINTS, visite la sección "Conduct HINTS Research" del sitio web de HINTS.

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 este Breve de HINTS

Atienza AA, Yaroch AL, Masse LC, Moser RP, Hesse BW, King AC. Identifying sedentary subgroups: The National Cancer Institute's Health Information National Trends Survey. *Am J Prev Med.* 2006 Nov;31(5):383-90.

HHS/USDA Dietary Guidelines for Americans 2005, <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/>

Healthy People 2010 Physical Activity and Fitness, http://www.healthypeople.gov/Document/HTML/Volume2/22Physical.htm#_Toc490380795

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

