

Controlar el peso después del diagnóstico de cáncer

Una guía para pacientes y familias



Cancer.Net

Información al paciente aprobada por el médico
American Society of Clinical Oncology (ASCO®)



ACERCA DE LA AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

Fundada en 1964, la American Society of Clinical Oncology (Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica, ASCO por sus siglas en inglés) está comprometida a establecer un gran cambio en la atención del cáncer. Como la organización de su tipo líder en el mundo, la American Society of Clinical Oncology representa a casi 45.000 profesionales oncólogos que atienden a personas que viven con cáncer. A través de la investigación, la educación y la promoción de la atención del paciente de la más alta calidad, la American Society of Clinical Oncology trabaja para vencer el cáncer y crear un mundo en el que el cáncer se prevenga o se cure, y donde cada sobreviviente esté sano. La American Society of Clinical Oncology cuenta con el respaldo de su organización afiliada, la Conquer Cancer Foundation of the American Society of Clinical Oncology (Fundación para Vencer al Cáncer de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica). Lea más sobre el tema en www.asco.org, explore recursos de educación para pacientes en www.cancer.net, y síganos en Facebook, Twitter, LinkedIn y YouTube.

Cancer.Net

Información al paciente aprobada por el médico
American Society of Clinical Oncology (ASCO®)

ACERCA DE CANCER.NET

Cancer.Net proporciona en forma oportuna información integral sobre el cáncer aprobada por oncólogos de la American Society of Clinical Oncology, con el apoyo de Conquer Cancer. Cancer.Net ofrece la experiencia y los recursos de la American Society of Clinical Oncology a las personas que viven con cáncer y a quienes los cuidan y se preocupan por ellos, para ayudar a los pacientes y a las familias a tomar decisiones informadas sobre la atención de la salud.

Los programas de educación para pacientes de la American Society of Clinical Oncology están respaldados por los siguientes:

CONQUER CANCER™
THE ASCO FOUNDATION

Controlar el peso después del diagnóstico de cáncer

Índice

Introducción	4
Maneras de bajar de peso y controlarlo	6
Cambios en el estilo de vida	6
Medicamentos para bajar de peso	8
Cirugía para bajar de peso	8
Dificultades comunes para bajar de peso y mantenerlo	10
Hablar con su médico sobre el peso	13
Recursos para ayudarlo a controlar el peso	14

Las ideas y opiniones expresadas en el cuadernillo *Controlar el peso después del diagnóstico de cáncer* no reflejan necesariamente las opiniones de la American Society of Clinical Oncology ni de la Conquer Cancer Foundation de la American Society of Clinical Oncology. La información incluida en esta guía no pretende servir como consejo médico o legal ni como sustituto de la consulta con un médico u otro proveedor de atención médica con licencia. Los pacientes que tengan preguntas relacionadas con la salud deben llamar o ver sin demoras al médico u otro profesional de atención médica, y no deben desatender el consejo médico profesional ni retrasar la búsqueda de tal consejo debido a la información encontrada en este cuadernillo. La mención de cualquier producto, servicio o tratamiento en esta guía no debe interpretarse como un aval de la American Society of Clinical Oncology. La American Society of Clinical Oncology no se responsabiliza de ninguna lesión o daño producido en personas o bienes que surjan del uso de materiales educativos de la American Society of Clinical Oncology para pacientes o que se relacione con estos o con cualquier error u omisión.

Introducción

Más de dos tercios de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso u obesidad, lo cual lo hace un tema importante para las personas que tienen cáncer y los sobrevivientes de cáncer. Cuando una persona tiene sobrepeso u obesidad, significa que tiene demasiada grasa en el cuerpo en relación al tejido corporal magro, como los músculos. Una combinación de muchos factores hace que las personas tengan sobrepeso u obesidad, incluidos factores genéticos, hormonales, ambientales, emocionales y culturales.



Si bien muchos pacientes desean bajar de peso o hacer otros cambios más saludables en su estilo de vida después de recibir el diagnóstico de cáncer, es posible que otros puedan sentir que hacer cambios en sus hábitos de la salud es demasiado difícil. Es posible que algunas personas se desanimen después de intentar controlar el peso durante muchos años antes de recibir el diagnóstico de cáncer. Sin embargo, analizar el peso con el médico o con otro miembro del equipo de atención médica es un paso importante para controlar la salud durante el cáncer y después de él, independientemente de su tamaño.

Nunca es demasiado tarde para tomar medidas para mejorar la salud: ya sea que haya tenido sobrepeso u obesidad antes del cáncer o que haya aumentado de peso o perdido masa muscular durante el tratamiento o después de él. Aumentar la actividad física y disminuir el peso, en caso de sobrepeso u obesidad, tienen muchos beneficios para los sobrevivientes de cáncer e incluso podrían estar relacionados con una disminución del riesgo de que regrese el cáncer o de desarrollar un cáncer nuevo. Estos pasos también pueden ayudarlo a mejorar o evitar otras afecciones relacionadas con el peso, como enfermedad cardíaca y diabetes.

CAMBIOS DE PESO DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

Cuando la mayoría de las personas piensan en los efectos secundarios del tratamiento del cáncer, piensan en bajar de peso como uno de los efectos secundarios. De hecho, muchos pacientes aumentarán de peso durante el tratamiento o después de él. Es posible que también tengan otros cambios en el cuerpo, como aumento de la grasa corporal y pérdida de masa muscular. El aumento de peso es más frecuente en pacientes que reciben quimioterapia, pero los pacientes que se someten a una cirugía o que reciben terapia hormonal pueden aumentar de peso después del diagnóstico de cáncer.

No se conocen completamente los motivos por los que la gente aumenta de peso durante el tratamiento. Algunos tratamientos pueden hacer que las personas se sientan más cansadas, por lo que hacen menos actividad física. Otros tratamientos pueden aumentar el apetito o disminuir el metabolismo.

Obtenga más información sobre el aumento de peso como efecto secundario del cáncer en www.cancer.net/efectossecundarios.

En este cuadernillo se brinda información básica para las personas que padecen cáncer y los sobrevivientes de cáncer sobre cómo controlar el peso, se abordan algunos de los desafíos emocionales que surgen al hacer cambios saludables en el estilo de vida y se brindan recursos que pueden ayudar.

Maneras de bajar de peso y controlarlo

El mejor momento para comenzar un programa para bajar de peso o enfocarse en hacer cambios saludables en el estilo de vida varía de una persona a otra. A algunos, un diagnóstico de cáncer los incita a enfocarse en la salud más allá del cáncer, y los alienta a ingerir alimentos más saludables y aumentar la actividad. A otros, encargarse del peso y la actividad física durante el tratamiento o inmediatamente después de él les resulta una tarea demasiado difícil.



Muchas personas, al recibir el diagnóstico de cáncer, se convierten en participantes activos en el control de su salud: obtienen información sobre el cáncer, las opciones de tratamiento y los posibles efectos secundarios y cómo manejarlos. Tenga en cuenta esta misma actitud para hacer cambios en su dieta y su actividad cuando esté listo.

El primer paso es hablar con su médico. Su médico puede calcular el índice de masa corporal (body mass index, BMI; consulte la página 9) y evaluar su salud en general y su nivel de buen estado físico para averiguar si usted se beneficiaría al bajar de peso o al hacer cambios en el estilo de vida para mantener su peso actual. Los métodos para ayudar a las personas con cáncer a controlar el peso son los mismos que los de las personas que no tienen cáncer. Sin embargo, es posible que haya consideraciones especiales en el caso de las personas que actualmente están recibiendo tratamiento para el cáncer y también para los sobrevivientes de cáncer.

Cambios en el estilo de vida

Reducir las calorías que ingiere y bebe, y aumentar la actividad física son las principales maneras de controlar el peso o bajar de peso.

Nutrición. Controlar lo que come y bebe, y en qué cantidad, son pasos importantes para evitar un aumento y una disminución de peso innecesarios. Esto significa que aquellas personas que desean conservar el peso deben comer aproximadamente la misma cantidad de calorías que su cuerpo necesita para funcionar durante el día. En el caso de aquellas personas que desean bajar de peso, esto significa ingerir menos calorías que las que necesita el cuerpo. Disminuir las calorías como parte de un programa de reducción de peso en general es seguro para la mayoría de los sobrevivientes de cáncer que necesitan bajar de peso. Un dietista puede ayudarlo a obtener información sobre cómo reducir satisfactoriamente las calorías.



Actividad física. Si bien realizar actividad física puede ser lo último en lo que piense durante el tratamiento para el cáncer, comenzar a realizar ejercicios aeróbicos y de fuerza, o continuar con ellos, durante el tratamiento puede mejorar su calidad de vida, ayudar a disminuir el cansancio, reducir la pérdida de masa muscular y evitar el aumento de grasa corporal. Realizar ejercicios y mantenerse físicamente activo se considera seguro en el caso de la mayoría de las personas durante el tratamiento para el cáncer y después de él. Sin embargo, si ha recibido recientemente tratamientos para el cáncer que hacen que tenga un mayor riesgo de infección, o los está recibiendo actualmente, como un trasplante de células madre/médula ósea, debe evitar los gimnasios comunitarios y los centros de actividad física hasta que su sistema inmunitario tenga la posibilidad de recuperarse completamente.

Hable con su médico u otro miembro de su equipo de atención médica sobre el nivel y los tipos de actividad física que son mejores para usted. Es posible que se beneficie al trabajar con un terapeuta físico o un especialista en ejercicios, en especial si tiene un mayor riesgo de lesiones debido al cáncer, a su tratamiento o a otras afecciones de la salud. Estos profesionales pueden encontrar las mejores maneras de que usted aumente o mantenga su funcionamiento físico.

Apoyo para el cambio en la conducta. En el caso de muchas personas, tener sobrepeso o estar obeso es más complejo que simplemente comer demasiado o hacer poca actividad física. Es importante recibir apoyo cuando se intenta bajar de peso. La mayoría de los programas para bajar de peso incluyen más de una sesión con un dietista o un especialista en disminución de peso para ayudarlo a hacer cambios saludables en el estilo de vida y mantenerlos a lo largo del tiempo.

Medicamentos para bajar de peso



No hay investigaciones que indiquen si los medicamentos para bajar de peso que están actualmente disponibles y aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos son seguros para los sobrevivientes de cáncer. En general solo se recomiendan cuando una combinación de dieta, actividad física y cambios en la conducta no han funcionado, o si tiene otras afecciones graves de la salud debido a que está obeso. Para descubrir si los medicamentos para bajar de peso son una opción para usted, hable con su equipo de atención médica sobre los riesgos, los beneficios y los costos.

Cirugía para bajar de peso

La cirugía para bajar de peso, o cirugía bariátrica, es un término para varios procedimientos que hacen que el estómago de una persona sea más pequeño. Esta puede ser una opción si tiene un BMI de 40 o más, o tiene un BMI de 35 o más y tiene otra afección grave de la salud relacionada con la obesidad. Es importante recordar que estos procedimientos son cirugías mayores e implican riesgos. Además, dado que el estómago de la persona es más pequeño después de la cirugía, aun así son necesarios cambios a largo plazo en el estilo de vida. En general, se brinda asesoramiento a las personas para que comprendan cómo deben cambiar los hábitos de comidas y bebidas después de la cirugía.

¿QUÉ ES EL BMI?

La obesidad en general se mide con el índice de masa corporal (BMI), la relación entre el peso y la estatura de una persona. Un BMI normal oscila entre 18.5 y 24.9. Un BMI entre 25 y 29.5 se considera sobrepeso, mientras que un BMI de 30 o más se considera obesidad. Puede utilizar la siguiente tabla para encontrar la estatura más cercana a la suya en la izquierda y seguir la línea hasta su peso aproximado. El BMI está especificado en la parte superior.

	PESO NORMAL						SOBREPESO					OBESIDAD					
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Estatura	Peso corporal (libras)																
4'10	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'0	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	206	215	222	229	236	243	250
6'0	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2	148	155	163	171	179	186	194	202	210	216	225	233	241	249	256	264	272

Dificultades comunes para bajar de peso y mantenerlo

Antes de recibir el diagnóstico de cáncer, es posible que ya haya intentado varias maneras de bajar de peso o aumentar la actividad física, y que los resultados lo hayan desalentado. En esta sección se abordan las creencias frecuentes que pueden impedir que las personas con cáncer intenten tener un estilo de vida más saludable.

“HE INTENTADO TODO Y SIMPLEMENTE NO PUEDO BAJAR DE PESO”.

Bajar de peso es difícil. Hable con el médico sobre qué métodos ya ha probado, aunque le resulte incómodo hablar al respecto. Es posible que sienta que ha “fracasado” porque no le han funcionado los intentos previos por bajar de peso. No ha fracasado; simplemente aún no ha encontrado lo que funciona para usted. Hablar con el médico o pedir una derivación a un dietista matriculado o un grupo para bajar de peso pueden ayudarlo a encontrar el mejor método para usted. A muchas personas les resulta más fácil bajar de peso si tienen apoyo y un programa estructurado.



“EN REALIDAD NO QUIERO HACER ACTIVIDAD FÍSICA”.

Comenzar un programa de actividad física puede parecerle abrumador, y los tratamientos contra el cáncer pueden hacer que se sienta cansado o causarle cambios en la movilidad. Sin embargo, participar en la actividad física realmente puede mejorar su nivel de energía. Hay maneras de que comenzar sea más fácil. Primero, elija una actividad que disfrute.

Es más probable que continúe con las actividades que le entusiasma realizar. Es importante que recuerde que hay muchos tipos distintos de actividad física, como caminar, bailar, jugar de manera activa con los hijos o los nietos, o hacer actividades de jardinería. Segundo, empiece de a poco. Si ha estado muy inactivo, comience por realizar simplemente 10 minutos de actividad física por día y aumente el tiempo gradualmente. Tercero, no lo haga solo. Participe en alguna actividad física con su familia o sus amigos. Otra opción es que se incorpore a un grupo de actividad física de su área.

“YA ESTOY ESTRESADO POR CÓMO MANEJAR EL CÁNCER”.

El cáncer definitivamente es estresante, en parte porque hay muchos factores que están fuera de control. Afortunadamente, la actividad física disminuye el estrés y mejora los síntomas de ansiedad y depresión de muchas personas. Además, enfocarse en bajar de peso y realizar actividad física puede añadirle algo de sensación de control a su vida.

“EL DAÑO YA ESTÁ HECHO”.

Nunca es demasiado tarde para mejorar la salud. Muchos estudios han indicado que las personas que eligen alimentos saludables y realizan actividad física periódicamente tienen un menor riesgo de tener un regreso del cáncer o de desarrollar un cáncer nuevo. Además, cambiar a un estilo de vida más saludable reduce el riesgo de otros problemas médicos, como diabetes y enfermedad cardíaca, que pueden ser más que una amenaza para su salud en general mayor que el cáncer.

“ME GUSTA COMER Y NO QUIERO CAMBIAR MI DIETA”.

Puede seguir disfrutando los alimentos que le gustan, pero de manera más equilibrada. En el caso de la mayoría de las personas, no es necesario participar en un plan de dieta extremadamente restrictivo. El objetivo es comer menos calorías. Incluso las pequeñas reducciones o los cambios en lo que come y bebe pueden ayudarlo a bajar de peso lentamente con el tiempo. Trabajar con un dietista puede ayudarlo a bajar de peso mientras come los alimentos que le gustan.

COBERTURA DE SEGURO POR DISMINUCIÓN DE PESO

Seguro privado

Como parte de la Ley de Cuidado de Salud Asequible (Affordable Care Act), la mayoría de las empresas de seguro privado brindan cobertura para la detección de obesidad y el asesoramiento al respecto. Actualmente, es necesario que se brinden estos servicios mediante el consultorio de un médico de atención primaria. Además, la cirugía para bajar de peso en general está cubierta por el seguro en el caso de las personas que reúnen los criterios para el procedimiento.

Para obtener más información sobre los métodos para bajar de peso que cubre su seguro, hable con su compañía de seguro médico o con el personal del consultorio de su médico.

Medicare

Es posible que Medicare cubra los siguientes métodos para bajar de peso, según las pautas específicas:

- Asesoramiento para casos de obesidad proporcionado en el entorno de atención primaria
- Terapia médica de nutrición para pacientes que tienen enfermedad renal o diabetes
- Cirugía para bajar de peso en el caso de pacientes que reúnen los criterios

Medicare no cubre los servicios de un terapeuta de actividad física o entrenador, clases de actividad física ni medicamentos para bajar de peso. Obtenga más información sobre la cobertura de Medicare en es.medicare.gov.

Medicaid

Es posible que algunos programas estatales de Medicaid cubran métodos de tratamiento para la obesidad. Averigüe lo que cubre su plan estatal de Medicaid en www.medicaid.gov.

Hablar con su médico sobre el peso

El peso es un tema delicado que a muchas personas les cuesta plantear. Es posible que se sienta incómodo al hablar del tema por diversos motivos. Además, es posible que sienta que tiene cosas más importantes relacionadas con el cáncer y con la recuperación del cáncer para hablar durante sus visitas. Sin embargo, el peso es un factor que se usa para controlar y mejorar su salud.



Aquí encontrará algunas preguntas que sería bueno plantearle a un miembro de su equipo de atención médica sobre su peso, si está afectando su salud y cómo puede mejorar su salud mediante el control del peso y la actividad física:

- ¿Cuál es mi BMI? ¿Qué significa?
- ¿Me beneficiaría al bajar de peso? ¿Cómo se determina?
- ¿Es seguro que empiece un programa para bajar de peso o disminuya la cantidad de calorías que ingiero?
- ¿Qué tipo de programa para bajar de peso me recomienda?
- ¿Puede derivarme a un dietista matriculado que tenga experiencia en trabajar con personas con cáncer?
- ¿Cómo mejorará mi salud el ejercicio o el aumento de la actividad física? ¿Qué tipo me recomienda?
- ¿Hay alguna limitación de peso o ejercicios específicos que deba evitar?
- ¿Quién puede ayudarme a crear un programa seguro de actividad física?
- ¿Dónde puedo obtener más información sobre la pérdida de peso?

Recursos para ayudarlo a controlar el peso

Las siguientes organizaciones y sitios web ofrecen información sobre obesidad, alimentación saludable y actividad física:

Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA) MiPlato (ChooseMyPlate.gov)
www.choosemyplate.gov/en-espanol.html

Coalición de Acción contra la Obesidad (Obesity Action Coalition)
www.obesityaction.org

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases): Red de información sobre el control del peso (Weight Control Information Network, WIN)
www.win.niddk.nih.gov

RECURSOS PARA HACER UN SEGUIMIENTO DEL ESTADO FÍSICO Y LA DIETA

Hay varios sitios web comerciales y aplicaciones móviles disponibles para hacer un seguimiento del estado físico y la dieta. Estos pueden ser útiles para hacer un seguimiento del peso, las calorías y/o la actividad física, pero hable con su equipo de atención médica antes de seguir alguna recomendación ofrecida por estas aplicaciones. Es mejor usar estas aplicaciones como una herramienta para ayudarlo a seguir las recomendaciones que le brinde el equipo de atención médica. Busque aplicaciones en línea o mediante la tienda de aplicaciones para su tableta o dispositivo móvil para encontrar la mejor para usted.



American Society of Clinical Oncology

2318 Mill Road, Suite 800 | Alexandria, VA 22314

Phone: 571-483-1300 | Fax: 571-366-9530

www.asco.org | www.cancer.net/es

Para obtener más información sobre los recursos de información para pacientes de la American Society of Clinical Oncology, llame sin cargo al 888-651-3038 o envíe un correo electrónico a contactus@cancer.net.

© 2017 American Society of Clinical Oncology.

Para obtener información sobre permisos, escriba a permissions@asco.org.