



GUÍA PARA PACIENTES: CÓMO BAJAR DE PESO para reducir el riesgo de padecer cáncer de endometrio

DATOS BREVES

- El índice de masa corporal (IMC) es una medida que su médico puede usar cuando habla de su peso.
- El IMC es un cálculo de la grasa corporal. Las personas con un IMC de 25,0 a 29,9 se consideran con sobrepeso. Aquellas con un IMC por encima de 30,0 se consideran obesas.
- La obesidad es un riesgo para muchos tipos de cáncer, en especial el cáncer de endometrio. De hecho, si usted es obesa, su riesgo de padecer cáncer de endometrio puede ser 10 veces mayor.
- La obesidad puede afectar la forma en que se trata su cáncer (cirugía, quimioterapia o radiación).
- Si usted tiene sobrepeso o está obesa, pídale a su médico información sobre programas de dieta y ejercicio.
- Considere solicitar un referido a un experto en cirugía para bajar de peso si los programas de dieta y ejercicio no le han dado resultado.
- Si usted es una mujer obesa y padece cáncer, puede mejorar su calidad de vida e incluso sus probabilidades de supervivencia si baja de peso.
- Un descenso de peso de entre el 5% y el 10% puede reducir su riesgo de padecer cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas y morir.

EJERCICIO

A continuación encontrará una lista de recomendaciones y programas de ejercicio que pueden ayudarla a dar el primer paso. Asegúrese de buscar clases y programas de ejercicio en su vecindario para recibir apoyo personal.

American Cancer Society (ACS, sociedad estadounidense contra el cáncer): Guías para una vida saludable

Este sitio proporciona detalles sobre la importancia de hacer ejercicio para prevenir el cáncer, así como recursos que ofrecen pautas de ejercicio y herramientas para establecer metas y controlar la actividad física.

Centers for Disease Control and Prevention (centros para el control y prevención de enfermedades): Peso saludable: ¡No es una dieta, es un estilo de vida!

La clave para lograr y mantener un peso saludable no está relacionada con cambios en la alimentación a corto plazo. Se trata en realidad de llevar un estilo de vida que incluya alimentación saludable, actividad física regular y equilibrio entre la cantidad de calorías consumidas y utilizadas.

Organización Mundial de la Salud: Temas de salud: actividad física

El sitio ofrece definiciones claras de actividad física y recomendaciones completas de actividad física para la salud.



GUÍA PARA PACIENTES: CÓMO BAJAR DE PESO para reducir el riesgo de padecer cáncer de endometrio

DIETA

Los sitios web a continuación están diseñados para ayudarla a bajar de peso y comer de manera saludable. Puede solicitar recursos adicionales al profesional en nutrición del centro oncológico, clínica u hospital donde se atiende.

Nutrition.gov en español

Incluye información sobre los nutrientes, calorías y más dentro de los alimentos que usted come; y recursos para ayudarle a manejar su peso en forma sana y efectiva.

Choosemyplate.gov en español

MiPlato representa los 5 grupos de alimentos, los que usted usa para preparar platos sanos. Antes de comer, piense en lo que se va a servir. Los vegetales, frutas, productos de granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras contienen los nutrientes que usted necesita y no tienen demasiadas calorías.

La Society of Gynecologic Oncology (sociedad de oncología ginecológica) es una organización integrada por 2000 médicos especialistas dedicados a la erradicación de los tipos de cáncer ginecológicos. Entre nuestros miembros se encuentran ginecólogos oncológicos, además de oncólogos clínicos, patólogos, radiooncólogos, hematólogos, cirujanos oncológicos, ginecólogos/obstetras, enfermeros, asociados médicos y otros profesionales de la salud aliados, interesados en el tratamiento y cuidado de mujeres con cáncer.



Society of Gynecologic Oncology

SGO.ORG/OBESITY