



# ESTUDIO PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER-3

Haciendo la investigación hoy para tener un mañana sin cáncer.

Primavera  
2016

## En esta edición

Página 2

La actividad física y el cáncer

Página 3

La alimentación y la investigación del cáncer

Página 4

Para ponerse en contacto con nosotros

## Una nota por parte de la investigadora principal

Estimado(a) Participante:

¿Acaso puede creer que ha transcurrido un año desde nuestro boletín informativo anterior? La última vez que les escribí, nos estábamos preparando para enviar por correo nuestra primera encuesta de seguimiento y para llevar a cabo nuestros primeros estudios subsecuentes sobre nutrición y actividad física.

Me complace informar que hemos recibido una tasa de respuesta del 66% por parte de ustedes a nuestra encuesta de seguimiento. Sin embargo, deseamos conseguir una tasa de respuesta lo más cercana al 100%, por lo que si no ha enviado su encuesta completada, por favor hágalo lo más pronto posible.

Nuestros estudios subsecuentes iniciaron exitosamente el pasado mes de junio, y la participación ha sido fenomenal. En las siguientes páginas compartiremos más información sobre esos estudios y su importancia en continuar con el legado del Estudio para la prevención del cáncer-3 (*Cancer Prevention Study-3*, o CPS-3 por sus siglas en inglés).

## Equipo del Estudio para la prevención del cáncer-3

A medida que continuamos con el seguimiento en el estudio, me gustaría presentar algunos integrantes de nuestro personal que trabaja con el CPS-3.

Este pequeño pero vital subconjunto de un grupo de investigación mayor del estudio trabaja sin cansancio para brindar respuestas a las preguntas que recibimos cuando nos llaman o nos escriben por correo electrónico. También trabajan tras bambalinas (e incluso directamente en el lugar) durante las inscripciones del CPS-3 a través del país. Además, gestionan los estudios subsecuentes y muchos otros aspectos de las actividades constantes relacionadas a la participación en los estudios. Al igual que yo, les apasiona liberar al mundo del dolor y sufrimiento del cáncer.

Con mirar a lo que está por venir, deseo agradecerles por su continua participación en el CPS-3. Su disposición hace que me sienta muy honrada y agradecida por el conocimiento que estamos adquiriendo a raíz de la participación por parte de cada uno de ustedes. Espero que esté consciente de la magnitud de su contribución y que sepa que juntos, somos una fuerza unida contra todos los tipos de cáncer.

Hasta la fecha, el  
**66%**

de ustedes ha completado la encuesta de seguimiento del 2015. ¡Por favor proceda en completar y enviar su encuesta ya!



De izquierda a derecha: Michael Clark, Ebonee Pope, Nance Joiner, Adrienne Murphy, Ashley Jones, Tiffany Patterson, and Darcy Millard

Con todo mi continuo agradecimiento,



*Alpa Patel*

Alpa V. Patel, PhD

Investigadora principal del Estudio para la prevención del cáncer-3

## La actividad física y el cáncer... Lecciones del pasado y planificación para el futuro

Los beneficios de tener actividad física de forma habitual son extensos, incluyendo una reducción en el riesgo de muerte prematura, enfermedad cardíaca, derrame cerebral, diabetes tipo II y algunos tipos de cáncer (incluyendo el colorrectal, de mama y uterino). La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que los adultos tengan al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana, o una combinación equivalente de ambas, preferiblemente repartidos a través de la semana. Los estudios sugieren que incrementar el nivel de actividad física de intensidad moderada a 300 minutos o a 150 minutos de intensidad vigorosa puede tener un impacto incluso mayor en reducir el riesgo de cáncer. Las guías de la Sociedad Americana Contra El Cáncer también sugieren limitar en lo posible el tiempo que pasamos sentados. De hecho, en el Estudio para la prevención del cáncer-II (CPS-II) se reportó la primera evidencia fundamentada en EE.UU. que asociaba un aumento en el tiempo que pasamos sentados con las muertes prematuras, junto con muchas otras importantes contribuciones a nuestra comprensión de la actividad física y la prevención del cáncer.

Mientras que el CPS-II ha resaltado los beneficios de ser físicamente activos y de lo dañino que resulta estar sentados durante una cantidad excesiva de tiempo, el CPS-3 ayudará promover más nuestro entendimiento de maneras diversas. Muchas preguntas sin respuesta con relación al tipo, duración e intensidad de la actividad física, conducta sedentaria y riesgo de cáncer pueden ser abarcadas en estudios de gran escala, como el CPS-3.

El primer paso en esta nueva ola de investigación es cerciorar que estamos haciendo las preguntas adecuadas de la manera apropiada. Cuando los participantes se inscribieron en el CPS-3 y después de nuevo completaron la encuesta de seguimiento del 2015, compartieron información sobre su nivel habitual de los distintos tipos de actividad física (estar de pie, caminar, hacer ejercicio, hacer actividades domésticas, etc.), así como del tiempo que pasan sentados y durmiendo.

Para examinar lo eficaz que esta información está siendo capturada, invitamos a un grupo de 750 participantes del CPS-3 aleatoriamente seleccionados para que se inscribieran en el estudio subsecuente sobre la actividad. Tras completar la encuesta de seguimiento del 2015, se solicitó a estos participantes que completaran un breve cuestionario y que llevaran un registro de sus actividades y conductas relacionadas durante 7 días para cada trimestre del año. En adición a la actividad física diaria, también se les solicitó que usaran un monitor de actividad para dos de los cuatro trimestres. A fin de año, los participantes completaron un cuestionario posterior. Usando toda esta información, evaluaremos qué tan bien nuestras preguntas generales de la encuesta capturan conductas típicas, lo cual es esencial para una interpretación confiable de los hallazgos del estudio.



**Monitor de actividad**  
(monitor puesto mientras se está despierto)



**Monitor de luz / sueño**  
(monitor puesto mientras se está durmiendo)



**Monitor de luz / sueño**  
(monitor puesto mientras se está despierto)

Además a la actividad física y al tiempo que pasamos sentados, también hay un aumento en la evidencia que asocia la exposición a la luz durante la noche con un aumento en el riesgo de varias enfermedades crónicas, incluyendo obesidad, diabetes, depresión y cáncer. Esta evidencia se ha originado principalmente a raíz de estudios sobre turnos de trabajo como una medida de sustituir la luz con fuentes de iluminación durante la noche. El CPS-3 está bien posicionado para examinar los diferentes aspectos de la exposición a la luz, los patrones del sueño y los horarios de trabajo en el futuro. Para la preparación al estudio sobre la exposición a estos factores, 150 participantes en nuestro estudio subsecuente sobre la actividad llevan un fotosensor (monitor de iluminación) junto con el monitor de actividad. Estos monitores y las preguntas planteadas en el breve cuestionario del estudio subsecuente en conjunto ayudarán a determinar las mejores maneras de capturar esta información para futuros cuestionarios de seguimiento del CPS-3, y asegurar que estamos posicionados para llevar a cabo la investigación que contribuirá a la evidencia científica y a las potenciales causas del cáncer.



## La alimentación y la investigación del cáncer en los estudios para la prevención del cáncer: pasado, presente y futuro

*¿Sabía usted que la obesidad, las bebidas con alcohol y las carnes procesadas son consideradas causas establecidas de cáncer por la Organización Mundial de la Salud (OMS)? Datos obtenidos con el CPS-II, junto con los que se obtuvieron a través de otros estudios de cohorte alrededor del mundo, contribuyeron a la evidencia fundada de que la Agencia para la Investigación del Cáncer (IARC), la dependencia de la OMS dedicada al cáncer, analizó para llegar a estas conclusiones.*

Durante los últimos 30 años, el estudio de cohorte Estudio para la prevención del cáncer-II (CPS-II) ha proporcionado una visión importante sobre el peso corporal y la alimentación en relación con el riesgo de cáncer. Es la dedicación de nuestros participantes del CPS-II lo que nos ayuda a entender las causas del cáncer y mejorar la salud pública para las futuras generaciones.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer™ publica guías sobre nutrición y actividad física cada cinco años, las cuales están basadas en estudios hechos alrededor del mundo, así como por nuestros propios estudios de investigación para la prevención del cáncer. Nuestras guías más recientes recomiendan que los individuos:

- 1) Logren y mantengan un peso saludable durante toda la vida.
- 2) Adopten un estilo de vida físicamente activo.
- 3) Tengan una alimentación sana rica en frutas, verduras y granos enteros, y que sea baja en carnes rojas y procesadas.
- 4) Si se ingieren bebidas con alcohol, que limiten su consumo a no más de dos bebidas por día para los hombres y una al día para las mujeres.

Un estudio que usa datos del CPS-II mostró que los hombres y las mujeres que no fuman y cuya alimentación y estilo de vida se asemeja en lo posible a las guías de la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre nutrición y actividad física presentaron una reducción del 25 al 30 por ciento en el riesgo de morir por cáncer, una reducción del 48 a 58 por ciento en el riesgo de morir por una enfermedad cardiovascular y una reducción del 42 por ciento en el riesgo de morir por cualquier causa. Estos hallazgos subrayan el rol potencial de salvar la vida que implica seguir estas guías.

La encuesta que recibió el año pasado incluyó una medición completa de la alimentación, la cual nos permitirá avanzar en nuestra investigación sobre cómo la alimentación puede que aumente o disminuya el riesgo de cáncer. Los alimentos y bebidas que se listan en la encuesta del 2015 provinieron de participantes del CPS-3 como usted que fueron aleatoriamente seleccionados para ser entrevistados vía telefónica sobre su alimentación. Para abordar la actual epidemia de obesidad, la encuesta de alimentación del CPS-3 también nos ayudará a identificar los patrones óptimos de la alimentación y estilo de vida para reducir el riesgo de aumento de peso y obesidad. Otras preguntas en la encuesta nos ayudarán a entender si los alimentos o suplementos alimenticios como linaza, aceite de pescado, soja, bebidas y alimentos azucarados afectan el riesgo de cáncer. Las conductas alimentarias de interés sobre la salud pública actual, tal como el uso de contenedores de plástico, microondas y compra de alimentos orgánicos, también se incluyeron en la encuesta.

Esperamos que podamos validar todas estas preguntas en nuestro estudio subsecuente del CPS-3 sobre la alimentación que está llevándose a cabo actualmente. Un grupo de 750 participantes del CPS-3 aleatoriamente seleccionados a través del país nos ayuda a lograr esto al completar seis entrevistas telefónicas sobre la alimentación que llevan durante el año, así como al proporcionar dos muestras de sangre en ayunas y dos recolecciones de orina durante 24 horas, bajo un intervalo de seis meses. Al comparar las respuestas de estos participantes con lo de la encuesta que llevan una alimentación completa a través de múltiples entrevistas y “biomarcadores” de nutrientes en las muestras de sangre y orina, podremos documentar cuáles aspectos de la alimentación están bien evaluados en nuestra encuesta, para que la investigación en el futuro se pueda valer de esta herramienta. ¡Ya nos encontramos a la mitad del camino y deseamos hacer una felicitación a todos los participantes del estudio subsecuente del CPS-3 y sus coordinadores dedicados!

Las tres décadas de investigación usando datos del CPS-II nos ha permitido aprender a sobremano sobre el papel que la alimentación tiene en la prevención del cáncer, lo cual ha sido informativo para las guías de recomendación tanto de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, como para organizaciones alrededor del mundo. Las respuestas a la encuesta y las muestras sanguíneas que recolectamos de ustedes, nuestros participantes del CPS-3, prometen generar un conocimiento aún mayor sobre cómo nuestra alimentación y la genética influyen en el riesgo de cáncer. Su participación continua en el CPS-3 es esencial para esta investigación y deseamos agradecerle por su apoyo.



**Seis entrevistas telefónicas sobre lo registrado en 24 horas**



**Dos recolecciones de muestras de orina en 24 horas**



**Dos muestras de sangre**



250 Williams Street NW  
Atlanta, GA 30303-1002

Non-Profit  
Organization  
US POSTAGE  
PAID  
American Cancer  
Society

ADDRESS SERVICE REQUESTED

[cancer.org/español](http://cancer.org/español) | 1.800.227.2345



# ESTUDIO PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER-3

Haciendo la investigación hoy para tener un mañana sin cáncer.

**¡Aún no es muy tarde para completar su encuesta de seguimiento del 2015! Por favor póngase en contacto con nosotros para saber cómo completar la versión impresa o en línea de la encuesta.**

Para cualquier pregunta relacionada con el CPS-3, incluyendo cambios en el domicilio u otra información de contacto,

## Comuníquese con nosotros:

 [cps3@cancer.org](mailto:cps3@cancer.org)

 [facebook.com/supportcps3](https://facebook.com/supportcps3)

 [cancer.org/cps3](http://cancer.org/cps3)

 1.888.604.5888