

# Signos Vitales de los CDC

## El cáncer y la obesidad

*[Announcer] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

La obesidad es un factor principal de riesgo de cáncer. El sobrepeso y la obesidad se asocian con al menos 13 tipos de cáncer. Desafortunadamente, 2 de cada 3 adultos en los Estados Unidos pesan más de lo recomendado. Más de la mitad de las personas en los Estados Unidos no sabe que el sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de tener cáncer. Algunos estados y comunidades proporcionan apoyo que puede ayudar a las personas a alcanzar y mantener un peso saludable. Entre las actividades se incluyen las siguientes:

- Apoyar los programas integrales para el control del cáncer que se centran en la prevención, la educación, las pruebas de detección, la atención médica de calidad y la supervivencia.
- Facilitar a las personas la elección de opciones de alimentos saludables en el lugar donde viven, trabajan, aprenden y hacen actividades recreativas.
- Construir comunidades en las que es más seguro y más fácil que las personas hagan actividad física.
- Y asociarse con empresas y líderes cívicos para hacer cambios en las comunidades que aumenten la alimentación saludable y la vida activa.

Para obtener más información, visite [cdc.gov/spanish/signosvital.es](http://cdc.gov/spanish/signosvital.es).

*[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa, visite [www.cdc.gov/spanish](http://www.cdc.gov/spanish) o llame al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.*