



Comprender el cáncer

Estrategias simples para proteger su
salud y sus finanzas





2 millones

Cada año, se diagnostican alrededor de 2 millones de casos nuevos de cáncer en los EE. UU.¹

Cáncer. Es una palabra que puede cambiar su vida en un instante. Muchas personas creen que no les sucederá, pero es probable que usted o un ser querido enfrenten esta enfermedad devastadora.

- » A más de 1 de cada 3 estadounidenses se le diagnosticará cáncer durante su vida.²
- » Se diagnostican unos **5500 casos nuevos** todos los días en los EE. UU.³

Pero ¡hay esperanza! Gracias a las mejoras en la detección temprana y el tratamiento para algunos tipos de cáncer, hay más sobrevivientes que nunca. Además, sabemos más acerca de cómo nuestras elecciones de estilo de vida afectan nuestro riesgo de cáncer y otras enfermedades. Muchas personas están replanteando sus elecciones y tomando decisiones para un futuro más saludable.

- » Durante la próxima década, se proyecta que la cantidad de sobrevivientes de cáncer aumente en **más del 31 %**.⁴



Dentro de esta guía:

- » Información directa sobre el cáncer
- » Cómo reducir el riesgo
- » Formas de protegerse financieramente



Comprensión de los aspectos básicos

¿Qué es el cáncer?

En el sentido más simple, el cáncer es una enfermedad en la que algunas de las células del cuerpo crecen sin control y se diseminan a otras partes del cuerpo.



¿Qué produce cáncer?

Existen muchos factores de riesgo, entre ellos:

- » Estilo de vida
- » Antecedentes familiares
- » Trastornos genéticos o virus
- » Entorno



¿Quiénes contraen cáncer?

Cualquier persona puede contraer cáncer, pero el riesgo aumenta con la edad; el 88 % de todos los tipos de cáncer en los EE. UU. se diagnostican en personas de 55 años de edad o más.⁵

¿Cómo puedo prevenir el cáncer?

Algunos factores de riesgo, como su edad o sus antecedentes familiares, no pueden controlarse. Sin embargo, muchos tipos de cáncer pueden prevenirse.

A excepción del cáncer de piel no melanoma, ¡al menos el 42 % de los tipos de cáncer recientemente diagnosticados en los EE. UU. son potencialmente evitables!⁶



5 maneras de ayudar a reducir el riesgo de cáncer

1 Evite el tabaco por completo

A pesar del hecho de que el consumo de tabaco ha alcanzado un mínimo histórico, el tabaquismo aún constituye la causa principal de muerte evitable en los EE. UU., puesto que mata a cerca de medio millón de personas cada año.⁷ Hasta el 19 % de los tipos de cáncer son causados por el tabaquismo.⁸

Hay muchas formas de tabaco en el mercado y las personas a menudo creen que algunas formas son seguras. ¡Esto no es cierto! Los cigarrillos electrónicos, narguiles, comestibles, cigarrillos que no se queman y tabaco sin humo contienen algunas de las mismas sustancias químicas que los cigarrillos combustibles.

Deje el tabaco hoy mismo para tener un futuro más saludable.

Nunca es demasiado tarde para dejar de consumir tabaco. Cuanto antes deje de fumar, más podrá reducir el riesgo de contraer cáncer y otras enfermedades.

- » Dejar de fumar reduce el riesgo de muchos tipos de cáncer: pulmón, laringe, cavidad oral y faringe, esófago, páncreas, vejiga, estómago, colon y recto, hígado, cuello uterino, riñón y leucemia mieloide aguda (LMA).⁹
- » Dejar de fumar puede sumarle hasta 10 años a su vida.¹⁰

Dejar de fumar es un desafío, pero vale la pena.

La adicción al tabaco tiene componentes psicológicos y físicos. Para la mayoría de las personas, la forma más eficaz de dejar de fumar es a través de una combinación de medicamentos, cambios en la conducta y apoyo emocional. Hay una amplia gama de servicios de asesoramiento, materiales de autoayuda y medicamentos disponibles para ayudar a las personas a dejar de fumar de forma definitiva.

¿Quiere aumentar sus posibilidades de dejar de fumar? **Llame a la línea de recursos de la Sociedad Americana contra el Cáncer al (800) 227-2345** para hablar con un especialista sobre los recursos locales.

El humo de segunda mano también causa cáncer.

Alrededor de 7300 casos nuevos de cáncer de pulmón cada año en los EE. UU. son de fumadores pasivos.¹¹ Minimice su exposición al humo de segunda mano, particularmente en el trabajo, en el hogar, en lugares públicos y en automóviles. Si vive con un fumador, intente ayudarlo para que adopte un estilo de vida más saludable.

2 Haga ejercicio y coma bien

Se cree que el exceso de peso corporal provoca aproximadamente el 11 % de los tipos de cáncer en mujeres y el 5 % de los tipos de cáncer en hombres en los EE. UU., así como de aproximadamente el 7 % de todas las muertes por cáncer.¹² Llegar a un peso saludable y mantenerse en este a través de la dieta y el ejercicio es importante para reducir el riesgo de cáncer y otras enfermedades crónicas.

¡Póngase en movimiento!

Las últimas recomendaciones de ejercicio para adultos sugieren 150 minutos de ejercicio moderado por semana o 75 minutos de actividad vigorosa.¹³ Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad moderada o vigorosa por día.¹⁴

- » Actividades moderadas: caminar, andar en bicicleta, hacer ejercicios aeróbicos acuáticos o incluso realizar tareas domésticas y jardinería
- » Actividades vigorosas: correr, hacer ejercicios aeróbicos, nadar rápido, andar en bicicleta rápido o en colinas



La mayor riqueza es la salud.

— Virgilio



¡Nutra su cuerpo!

Comer bien es una parte importante de la reducción del riesgo de cáncer. Una dieta saludable incluye:¹⁵

- » Frutas y verduras
- » Legumbres
- » Frutos secos y semillas
- » Carnes magras
- » Lácteos bajos en grasa
- » Granos integrales

Limite o evite:

- » Carnes rojas
- » Carnes procesadas
- » Alimentos y bebidas endulzados con azúcar



3 Limite el consumo de alcohol

Las personas que beben alcohol en exceso tienen un mayor riesgo de contraer cáncer en la boca, la faringe, la laringe, el esófago, el hígado, el colon y el recto, el estómago y las mamas.¹⁶ Fumar y beber juntos aumentan aún más el riesgo de cáncer.

En general, cuanto más alcohol beba, mayor será su riesgo de cáncer. La Sociedad Americana contra el Cáncer dice que es mejor no beber alcohol en absoluto. Sin embargo, las personas que eligen beber alcohol deben limitar su consumo a no más de dos tragos por día para los hombres y no más de un trago por día para las mujeres.¹⁷

4 Proteja su piel

El cáncer de piel es el cáncer diagnosticado con más frecuencia en los EE. UU.¹⁸

Existen dos tipos principales de cáncer de piel:

- » No melanoma: se produce en las capas externas de la piel.
- » Melanoma: se produce en las capas más profundas de la piel. Es más raro y provoca la mayoría de las muertes por cáncer de piel.

Protéjase

Para ambos tipos de cáncer de piel, la principal causa es la exposición excesiva al sol. Muchos de los más de 5 millones de tipos de cáncer de piel diagnosticados anualmente podrían prevenirse protegiendo la piel de la exposición excesiva a los rayos UV.¹⁹

Cuando se trata de protegerse del sol, ¡recuerde las cinco U!

USE vestimenta con protección contra los rayos UV.

USE protector solar de amplio espectro que tenga un FPS de 30 o más, y sea resistente al agua.

USE un sombrero.

UBÍQUESE en la sombra entre las 10 a. m. y las 4 p. m.

USE gafas de sol con protección contra los rayos UV.

5 Visite al médico con regularidad

Mantenerse al día con las visitas regulares al médico le ayuda a mejorar o mantener su salud general, y eso incluye recibir las vacunas contra enfermedades que pueden provocar cáncer. La hepatitis B aumenta el riesgo de cáncer de hígado. El virus del papiloma humano (VPH) puede causar cáncer de cuello uterino y cáncer de cabeza y cuello. Vacunarse contra estas enfermedades reduce el riesgo de cáncer.²⁰

Su médico puede ayudarle a asegurarse de que está al día con las pruebas de detección de cáncer recomendadas. Detectar el cáncer en forma temprana

aumenta sus probabilidades de vencerlo. **Las pruebas de detección se usan para detectar el cáncer antes de que tenga síntomas** y antes de que tenga la posibilidad de diseminarse.

Las pruebas frecuentes sirven para detectar cáncer de mama, cáncer de colon y recto y pólipos, cáncer de cuello uterino, cáncer de endometrio, cáncer de pulmón y cáncer de próstata.

Para obtener más información sobre los exámenes de detección del cáncer y su detección temprana, visite cancer.org.





Proteja su bienestar financiero

Si contrae cáncer, es posible que deba afrontar diversos gastos imprevistos, que incluyen gastos de bolsillo que no están cubiertos por su seguro médico.

La mayoría de las personas no son conscientes del devastador impacto financiero del cáncer, a menos que lo atraviesen o que alguien que aman lo atraviese.

Analice estos números:

- » Hasta **2600 USD**: promedio mensual de costos de bolsillo que gastan los pacientes con cáncer²¹
- » **288 USD**: promedio mensual que gastan los pacientes con cáncer en medicamentos²²
- » **535 USD**: promedio mensual que gastan los pacientes con cáncer de mama en transporte, vivienda y pérdida de ingresos²³
- » **16 %**: es el porcentaje promedio de ingresos anuales que los pacientes con cáncer gastan en costos de bolsillo²⁴

¿Cómo cubriría los costos?

Muchos estadounidenses tienen solo algunas opciones:

- » Gastar sus ahorros.
- » Vender sus bienes.
- » Pedir dinero prestado a sus seres queridos.
- » **Adquirir un seguro complementario** para proteger a su familia, sus finanzas y su futuro.

Céntrese en su salud y no en los altos costos

Las soluciones de seguro de salud complementario de Washington National ayudan a proteger su bienestar y sus finanzas si le diagnostican un tipo de cáncer u otra enfermedad grave cubiertos.

1 SEGURO CONTRA EL CÁNCER

Los productos de seguro complementario contra el cáncer ayudan a pagar los costos médicos y de bolsillo del tratamiento para el cáncer y la recuperación. Los beneficios pueden incluir los siguientes:

- » Pago expreso de suma global cuando se diagnostica cáncer por primera vez
- » Servicios de defensa y apoyo para la salud
- » Beneficios para acceder a pruebas y exámenes de detección para su bienestar
- » Cobertura de cirugía, radioterapia y quimioterapia
- » Transporte relacionado con el tratamiento y alojamiento para su familia
- » Cláusula opcional de atención alternativa para ayudarlo con el manejo del dolor, las náuseas y otros efectos secundarios del tratamiento
- » Cláusula opcional de devolución de primas que le reembolsa todas las primas que pague por su póliza, menos las reclamaciones



El beneficio de devolución de primas (Return of Premium, ROP) o de valor en efectivo (Cash Value, CV) (en MO, "devolución en efectivo") está sujeto a la disponibilidad en el estado y del producto. El beneficio tiene un costo adicional y puede pagarse menos las reclamaciones efectuadas o independientemente de las reclamaciones, según la póliza seleccionada. La póliza debe permanecer en vigor hasta el final del período de ROP/CV para que el beneficio se pague.



2 SEGURO CONTRA ENFERMEDADES GRAVES

Los productos de seguro contra enfermedades graves pagan beneficios de suma global cuando a una persona asegurada se le diagnostica un tipo de cáncer, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y otras determinadas enfermedades graves con cobertura. Los beneficios pueden incluir los siguientes:

- » Hasta 75 000 USD la primera vez que recibe un diagnóstico de cáncer
- » Beneficios de recurrencia
- » Beneficios opcionales para acceder a pruebas y exámenes de detección para su bienestar
- » Cobertura de radioterapia y quimioterapia
- » Cláusula opcional de devolución de primas que le reembolsa todas las primas que pague por su póliza, menos las reclamaciones



Obtenga la protección que necesita con el seguro de salud complementario de Washington National.

Para obtener más información, comuníquese con su agente de Washington National o llame al **(800) 525-7662**.

- ¹ American Cancer Society, *Cancer Facts & Figures 2025*, 2025, pág. 1.
- ² American Cancer Society, *All About Cancer*, <https://www.cancer.org/cancer.html#:~:text=In%20the%20United%20States%2C%201,when%20it%27s%20easier%20to%20treat.>
- ³ American Cancer Society, *2024—First Year the US Expects More than 2M New Cases of Cancer*, <https://www.cancer.org/research/acs-research-news/facts-and-figures-2024.html>, 27 de enero de 2024.
- ⁴ National Institutes of Health, National Cancer Institute, Office of Cancer Survivorship, *Statistics and Graphs*, <https://cancercontrol.cancer.gov/ocs/statistics#statistics-footnote1>.
- ⁵ American Cancer Society, *Cancer Facts & Figures 2025*, 2025, pág. 1.
- ⁶ Ibid.
- ⁷ American Lung Association, State of Tobacco Control, *Tobacco Facts*, <https://www.lung.org/research/sotc/facts>, 27 de enero de 2025.
- ⁸ American Cancer Society, *Cancer Facts & Figures 2025*, 2025, pág. 1.
- ⁹ American Cancer Society, *Health Risks of Smoking Tobacco*, <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/health-risks-of-smoking-tobacco.html>, 19 de noviembre de 2024.
- ¹⁰ American Cancer Society, *Health Benefits of Quitting Smoking Over Time*, <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/guide-quitting-smoking/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>, 28 de octubre de 2024.
- ¹¹ American Lung Association, *Health Effects of Secondhand Smoke*, <https://www.lung.org/quit-smoking/smoking-facts/health-effects/secondhand-smoke>, 20 de noviembre de 2024.
- ¹² American Cancer Society, *Excess Body Weight and Cancer Risk*, <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/body-weight-and-cancer-risk.html>, 5 de febrero de 2025.
- ¹³ U.S. Centers for Disease Control and Prevention, Physical Activity Basics, *Adult Activity: An Overview*, <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html>, 20 de diciembre de 2023.
- ¹⁴ U.S. Centers for Disease Control and Prevention, Physical Activity Basics, *Child Activity: An Overview*, <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/children.html>, 8 de enero de 2024.
- ¹⁵ Mayo Clinic, Comprehensive Cancer Center Blog, *Nourishing your health: Diet and nutrition factors for cancer prevention*, <https://cancerblog.mayoclinic.org/2024/09/18/nourishing-your-health-diet-and-nutrition-factors-for-cancer-prevention/>, 18 de septiembre de 2024.
- ¹⁶ American Cancer Society, *Alcohol Use and Cancer*, <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/alcohol-use-and-cancer.html>, 29 de enero de 2025.
- ¹⁷ Ibid.
- ¹⁸ American Cancer Society, *Cancer Facts & Figures 2025*, 2025, pág. 22.
- ¹⁹ Ibid., pág. 23.
- ²⁰ Mayo Clinic, Healthy Lifestyle, Cancer prevention: 7 tips to reduce your risk, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/cancer-prevention/art-20044816>, 23 de noviembre de 2024.
- ²¹ U.S. National Library of Medicine National Institutes of Health, *The Out-of-Pocket Cost Burden of Cancer Care—A Systematic Literature Review*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8025828/pdf/curroncol-28-00117.pdf>, abril de 2021, pág. 1216.
- ²² Ibid.
- ²³ Ibid., pág. 1230.
- ²⁴ Ibid., pág. 1216.

Las pólizas de salud complementarias tienen limitaciones y exclusiones. Para obtener más información sobre los costos y detalles completos de la cobertura, comuníquese con un agente de seguros.

Washington National Insurance Company
Carmel, IN 46032

WashingtonNational.com

