

Avalado por FECMA y la AECC

GEICAM PRESENTA EL MANIFIESTO POR LOS HÁBITOS EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

“Pequeños cambios, grandes avances”

- En España, una de cada ocho mujeres sufrirá cáncer de mama a lo largo de su vida.
- El sobrepeso, el abandono de una dieta saludable, el sedentarismo y el retraso en la edad para tener hijos son factores de riesgo que condicionan el aumento de su incidencia.
- Se considera que aproximadamente un tercio de los de los tumores podrían ser prevenidos mediante una modificación de los hábitos alimentarios.
- Las terapias complementarias como musicoterapia y danza movimiento terapia han resultado beneficiosas en las pacientes al reducir el estrés y ansiedad que causan los tratamientos.

Córdoba, 26 de marzo de 2015.- Se estima que en España una de cada ocho mujeres sufrirá cáncer de mama a lo largo de su vida. El sobrepeso, el abandono de una dieta saludable, el sedentarismo, la renuncia a la maternidad, así como el retraso en la edad del primer hijo son factores de riesgo de cáncer de mama que condicionan actualmente el aumento de su incidencia, lo que supone 26.000 nuevos casos al año. Según explica el **doctor Juan de la Haba**, del Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba y miembro del comité coordinador del 10º Simposio Internacional GEICAM, *“hay factores de riesgo que no se pueden controlar, pero se considera que aproximadamente un tercio de los de los tumores se podrían evitar mediante una modificación de los hábitos alimentarios”*.

Con el objetivo de concienciar a la población general sobre la importancia de la prevención, dar a conocer información sobre hábitos de vida saludable y sobre los avances en el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad, el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama** con el apoyo de la **Federación Española de**

Mujeres con Cáncer de Mama (FECMA) y la Asociación Española contra el Cáncer (AECC) ha presentado en el marco del 10º Simposio Internacional de GEICAM que organiza el Grupo en Córdoba, el [Manifiesto por los hábitos en la prevención del cáncer de mama: 'Pequeños cambios, grandes avances'](#).

Dieta y ejercicio en la lucha contra esta enfermedad

Cada mujer puede reducir su riesgo de forma individual con pequeños cambios en su dieta. *“Existen alimentos asociados a nuestra dieta mediterránea (rica en verduras, fruta, aceite de oliva, pescado y legumbres) sobre los que existen notables evidencias de que pueden tener una acción protectora, es decir, podrían prevenir hasta en un 30% el riesgo de desarrollar cáncer de mama, tal y como demostró recientemente el estudio epiGEICAM y otros como por ejemplo los productos grasos, carne, embutidos, dulces y bebidas azucaradas, para los que existen fuertes sospechas de que están asociados a un mayor riesgo de cáncer, explica el doctor de la Haba”*.

Asimismo, el ejercicio realizado de manera regular (caminar rápido durante al menos 30-45 minutos/tres veces en semana) también ha demostrado en estudios clínicos prevenir la aparición de cáncer de mama. *“Esta medida es más eficaz si la incorporamos a edades tempranas de la vida y, por supuesto, hay que eliminar otros hábitos como el tabaco y moderar el consumo de bebidas alcohólicas para prevenir este tipo de tumores”,* añade.

Las terapias complementarias también han resultado beneficiosas para las pacientes de cáncer de mama. *“Tanto la musicoterapia (empleo de la música y sus elementos musicales) como la danza movimiento terapia son procedimientos terapéuticos bien establecidos desde hace años. De manera general aportan soluciones eficaces a necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas presentes en la paciente diagnosticada de cáncer de mama”,* apunta el doctor de la Haba.

De hecho, “estudios comparativos llevados a cabo en pacientes diagnosticadas de cáncer de mama y en tratamiento de quimioterapia, han mostrado que este tipo de terapias complementarias inciden favorablemente en el bienestar y mejoría de la paciente a lo largo de la sesión de quimioterapia, que se manifiesta en una mayor relajación, tranquilidad y mejora del estado de ánimo. Así, las pacientes expresan menor sintomatología de ansiedad y depresión después de la sesión, que en el grupo que no la reciben”, matiza este experto.

En cuanto a los avances en el tratamiento de esta enfermedad, este experto añade que *“junto al diagnóstico precoz, el descubrimiento de nuevas terapias contra el cáncer de mama y los avances en el desarrollo de plataformas de diagnóstico molecular más precisas, están en la actualidad contribuyendo a la mejora de las posibilidades de curación de la enfermedad”*.

El papel de las asociaciones de pacientes

Según explica el doctor Juan de la Haba las asociaciones de pacientes cumplen una labor social muy importante con un objetivo doble, *“por un lado lograr que nuestros*

gobernantes y administraciones presten atención a la enfermedad y provean de los recursos necesarios para su asistencia e investigación, y por otro lado son canales muy importantes y efectivos de información dirigida a la población sobre diagnóstico precoz y prevención en patologías con una alta incidencia y prevalencia como es el caso del cáncer de mama”.

Durante la lectura del Manifiesto, **Antonia Martínez**, representante de FECMA y miembro de ASAMMA Málaga (Asociación de Mujeres Operadas de Cáncer de Mama de Málaga), ha asegurado que *“es necesario que se apueste decididamente por la investigación y la innovación, para tratar la enfermedad desde el primer diagnóstico, para evitar los efectos adversos y las peores secuelas y para afrontar las terapias con la máxima eficacia. Asimismo, asegura que “es fundamental que las Administraciones se impliquen y se comprometan con las políticas de prevención; y confiamos en que este documento sea un punto de partida para lograr con pequeños cambios, grandes avances”.*

Por su parte, el doctor **José Antonio Borrego**, presidente técnico de la Junta Provincial de Córdoba de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), asegura que *“nos sumamos a iniciativas como éstas con el fin de contribuir a la información y concienciación sobre la importancia creciente que tiene la adopción de hábitos de vida saludables a lo largo de toda la vida para prevenir diferentes tipos de cáncer. Además, en el caso del cáncer de mama es importante señalar los avances conseguidos también gracias a la detección precoz, a través de los programas de cribado poblacional, y a la investigación”.*

Y añade, “para la AECC una de las claves para llegar más y mejor frente al cáncer es la unión de todos aquellos que trabajamos por reducir el impacto del cáncer en nuestra sociedad. Colaborando con las sociedades médicas, los grupos de investigación, las asociaciones de pacientes y la administración sanitaria podemos extender mensajes y acciones que promuevan la prevención del cáncer y apoyar y acompañar a las personas diagnosticadas de cáncer de mama y a sus familias desde el primer momento, sin olvidar el papel que las asociaciones también podemos desarrollar en el fomento de la investigación oncológica”.

Sobre GEICAM

GEICAM es el grupo líder en investigación en cáncer de mama en España, y cuenta en la actualidad con un reconocido prestigio a nivel internacional. Actualmente está constituido por más de 750 expertos, que trabajan en 184 hospitales de toda España. Entre sus principales objetivos está promover la investigación, clínica, epidemiológica y traslacional, la formación médica continuada, y la divulgación para facilitar la información a las afectadas acerca de los tratamientos y sus efectos secundarios, y así promover su participación en ensayos clínicos. Desde su constitución en 1995 hasta el momento GEICAM ha realizado más de un centenar de estudios en los que han participado más de 44.000 mujeres. Para más información, puedes visitar la página oficial www.geicam.org o seguirnos en Twitter [@GEICAM](https://twitter.com/GEICAM) y en facebook.com/GEICAM.

Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA)

La Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA) representa a casi 40.000 mujeres afectadas por esta patología, agrupadas en 40 asociaciones en toda la geografía española. Como entidad sin ánimo de lucro, trabaja al servicio del colectivo de mujeres con cáncer de mama, desde su constitución, en el año 2000. A día de hoy, FECMA está consolidada como referente en el apoyo y la ayuda a las mujeres que padecen cáncer de mama y todas las actividades que lleva a cabo tienen, entre otros objetivos, insistir en la decisiva importancia de la detección precoz de la enfermedad y apoyar los esfuerzos vinculados a esta patología en los ámbitos de la sanidad y la investigación e innovación.

Para más información:

Elena Moreno/Laura Castellanos
Cristina García
Planner Media
Tlf. 91 787 03 00

Roser Trilla
Responsable Comunicación GEICAM
Tlf. 91 659 28 70