

Con motivo del Día Mundial del Cáncer que se celebra mañana sábado 4 de febrero.

Metro de Madrid y GEICAM colaboran en la promoción de hábitos de vida saludable para luchar contra el cáncer

- El Grupo GEICAM impartirá dos talleres de sensibilización a los empleados del Metro para concienciar sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludable para prevenir el cáncer, y en particular el cáncer de mama.
- Oncólogos y especialistas clínicos facilitarán información sobre factores de riesgo, estilos de vida saludable y técnicas de detección precoz del cáncer de mama.
- El sobrepeso, el abandono de una dieta saludable, el sedentarismo, el tabaco y el alcohol son factores de riesgo que condicionan el aumento de la incidencia del cáncer en España.
- Según la SEOM, uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres tendrá cáncer a lo largo de su vida.

3 de febrero de 2017.- Con motivo de la celebración del Día Mundial del Cáncer, que tendrá lugar mañana sábado día 4 de febrero, Metro de Madrid y el Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama inician una colaboración con el objetivo de promover hábitos de vida saludable para prevenir el cáncer, y en particular el cáncer de mama.

En el marco de esta colaboración, oncólogos y especialistas clínicos de GEICAM impartirán, en el mes de marzo, los talleres “Hábitos saludables contra el cáncer” y “El cáncer de mama” a los empleados de Metro Madrid, como parte de la apuesta del suburbano madrileño por convertirse en modelo de Empresa Saludable.

El primero de los talleres, a los que los empleados de Metro podrán asistir de forma voluntaria, tiene como objetivo promover la adquisición de hábitos saludables a través de conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud y en la prevención de enfermedades con tanta incidencia como el cáncer. En el segundo se facilitará información sobre el cáncer de mama, su cuidado, periodicidad de los controles, signos y

síntomas de alarma, avances en su tratamiento e investigación; y mitos y verdades sobre este tipo de tumor que afecta a una de cada ocho mujeres españolas.

Estas actividades se llevarán a cabo como sesiones participativas en las que se ofrecerán contenidos y actividades para favorecer los hábitos saludables y la capacitación para decidir entre las opciones que deriven en la adquisición de estos hábitos como prevención primaria del cáncer y, en particular, del cáncer de mama.

INCIDENCIA DEL CÁNCER DE MAMA

Según un reciente informe de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres tendrá cáncer a lo largo de su vida. El sobrepeso, el abandono de una dieta saludable, el sedentarismo, el alcohol y el tabaco son factores de riesgo que condicionan el aumento de la incidencia del cáncer en España.

Estudios clínicos han demostrado que el ejercicio físico realizado de manera regular previene la aparición del cáncer y en particular del cáncer de mama. Según explica la doctora Eva Carrasco, directora científica de GEICAM, *“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. Ya hay datos disponibles que sugieren un beneficio con el ejercicio físico en cánceres de mama, pulmón, colon y endometrio.”*

Un estudio epidemiológico del Grupo GEICAM, cuyos resultados han sido publicados en la revista *Gynecologic Oncology*, ha puesto de manifiesto que las mujeres españolas que hacen una vida sedentaria tienen un 71% más de riesgo de desarrollar cáncer de mama que aquellas otras que cumplen las recomendaciones internacionales de ejercicio físico (150 minutos a la semana de ejercicio moderado).

Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama

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 casi 800 expertos, que trabajan en 184 hospitales de todo el país. 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 46.000 mujeres. Más información: www.geicam.org, [@GEICAM](https://www.facebook.com/GEICAM) y [facebook.com/GEICAM](https://www.facebook.com/GEICAM)