



Según han puesto de manifiesto expertos del Grupo GEICAM en una jornada celebrada en el marco de la Semana Europea del Deporte

MÁS DEL 13% DE LOS CASOS DE CÁNCER DE MAMA PODRÍAN EVITARSE SI SE ABANDONAN LOS HÁBITOS SEDENTARIOS

- Las españolas con vida sedentaria tienen un 71% más de riesgo de desarrollar cáncer de mama que las que cumplen las recomendaciones internacionales sobre ejercicio físico.
- La mejora de la calidad de vida, el fortalecimiento del sistema inmunitario o la disminución de la fatiga son algunos de los beneficios del ejercicio físico para estas pacientes.
- El ejercicio físico oncológico, individualizado y pautado y controlado por un profesional, ayuda a reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos.
- La línea de investigación abierta por GEICAM en ejercicio físico oncológico convierte al Grupo en referente europeo en este ámbito.

Madrid, 27 de septiembre de 2017.- Las mujeres españolas con vida sedentaria tienen un 71% más de riesgo de desarrollar cáncer de mama que aquellas otras que cumplen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre ejercicio físico. De hecho, hasta el 13,8% de los casos podrían evitarse si las mujeres inactivas dejaran de serlo. Así se constata en un estudio epidemiológico del **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama** realizado con el objetivo de determinar qué impacto tiene el ejercicio físico en el riesgo de padecer la enfermedad y evaluar en qué medida cumplir las recomendaciones de la OMS posibilita una menor probabilidad de desarrollar la patología. Así lo han explicado los expertos en el marco de una jornada divulgativa que **GEICAM** ha celebrado junto con el Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (COPLEF) y la Facultad de Ciencias de la Actividad Física del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid, orientada a dar a conocer la investigación y particularidades del área de ejercicio físico oncológico en pacientes con cáncer de mama desde una perspectiva multidisciplinar a profesionales, pacientes y población general.

Este encuentro se enmarca en la Semana Europea del Deporte, una efeméride que se celebra por tercer año consecutivo y que se desarrollará del 23 al 30 de septiembre con el objetivo de promover el deporte y la actividad física en toda Europa. Durante la inauguración de la jornada, **Vicente Gómez**, Decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid, ha manifestado que *“desde el INEF acogemos esta acción convencidos de que el ejercicio físico aporta a la sociedad una herramienta de promoción de la salud y calidad de vida para los pacientes oncológicos. Desde hace tiempo nuestra facultad desarrolla proyectos de investigación, formación y transferencia en esta dirección. Además, la jornada abrirá nuevas ventanas a nuestros estudiantes permitiéndoles conocer la realidad e importancia de la integración del ejercicio físico en los pacientes oncológicos”*.

La actividad física en pacientes con cáncer de mama

El ejercicio físico oncológico es aquel ejercicio pautado y controlado por un profesional, que se realiza de forma individualizada para reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos, y que, por sus efectos globales en el organismo, mejoran el estado de salud, la calidad de vida y la supervivencia de las pacientes. *“En las pacientes con cáncer de mama el ejercicio físico moderado ayuda a mantener un peso saludable, mejora la funcionalidad cardiaca, disminuye la fatiga, fortalece del sistema inmunitario, mejora la calidad de vida y contribuye a aumentar la supervivencia”*, explica la doctora Bezares.

Para **Alicia Martín**, presidenta de COPLEF Madrid, *“cada vez existe mayor evidencia sobre el beneficio del ejercicio en pacientes que tienen o han tenido cáncer de mama, presentando mejoras de forma integral en cualquier momento de la enfermedad, independientemente del estadio o de la edad, así como un aumento de la supervivencia en aquellas pacientes que se mantienen activas”*.

De hecho, la evidencia actual indica que el ejercicio físico se puede realizar tanto durante el tratamiento oncológico activo como después del mismo. *“Es fundamental una evaluación de cada paciente antes de iniciar la actividad física, teniendo en cuenta las comorbilidades, la situación del cáncer de mama y los efectos secundarios del tratamiento oncológico, que pueden afectar a su capacidad para realizar esta actividad de forma segura”*, detalla la doctora Bezares.

En este sentido, esta experta apunta que *“el ejercicio físico en pacientes con cáncer de mama debe ser individualizado. Se deben tener en cuenta los efectos de la propia enfermedad y del tratamiento en la capacidad funcional de cada paciente, además de considerar el tipo, la intensidad, la duración, la frecuencia y la progresión del mismo. Este ejercicio debe estar pautado y controlado por un profesional con experiencia y formación en el área oncológica para poder evaluar la respuesta al ejercicio y, de este modo, ajustarlo en función del estado físico y emocional de cada paciente”*.

Proyecto GEICAM de Ejercicio Físico Oncológico

Aparte de realizar el primer estudio epidemiológico español que determina el impacto del ejercicio físico en el riesgo de desarrollar cáncer de mama y evaluar en qué medida cumplir las recomendaciones internacionales está asociado a una menor posibilidad de desarrollar la enfermedad, **GEICAM** ha puesto también en marcha el **Proyecto de Ejercicio Físico Oncológico** con un triple objetivo: liderar la investigación sobre los beneficios del ejercicio en la evolución del cáncer, generar una red de especialistas en la materia y divulgar la importancia de mantenerse activo a pacientes, instituciones y población general. Esta línea de investigación convierte a **GEICAM** en referente europeo en este ámbito.

Con el objetivo de generar una red de especialistas, el **Grupo GEICAM** está firmando diferentes acuerdos de colaboración para facilitar la formación en este ámbito a diferentes especialistas. Entre ellos recientemente firmó un acuerdo con el Ilustre Colegio Oficial de licenciados de Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid (COFLEF) por el que **GEICAM** ofrecerá formación especializada a los licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en el área del ejercicio físico oncológico. En este sentido, Alicia Martín ha explicado que *“España no tiene unas claras pautas de actuación en este campo, por lo es muy importante disponer de la formación necesaria que nos permita desarrollar esta actividad de manera correcta. La jornada que hoy celebramos es el principio de las diversas actividades que ambos grupos realizaremos conjuntamente”*.

Como muestra del liderazgo de **GEICAM** en el área de la investigación del ejercicio físico oncológico, en la actualidad desarrolla el **estudio EFiK** cuyos resultados arrojarán información

sobre el posible efecto del ejercicio físico sobre el propio tumor. “Se evalúa el impacto en pacientes con cáncer de mama, pre y postmenopáusicas, cuyos tumores son positivos para los receptores hormonales (estrógenos y/o progesterona) y negativos para HER2 y con indicación de cirugía como el primer tratamiento para su enfermedad. Asimismo, el estudio persigue evaluar, entre otros aspectos, el efecto del ejercicio físico en los subtipos de cáncer de mama antes y después del programa de ejercicio”, ha explicado la doctora Bezares.

El cáncer de mama en España

En España se diagnostican 26.000 nuevos casos de cáncer de mama cada año, el 30% de todos los tumores del sexo femenino, siendo la primera causa de muerte por cáncer entre las mujeres. En nuestro país, una de cada ocho mujeres sufrirá cáncer de mama a lo largo de su vida, el tumor más frecuente en las mujeres occidentales, estimándose que en Europa la probabilidad de desarrollar un cáncer de mama antes de los 75 años es del 8%. Los programas de prevención y los avances obtenidos en la investigación de nuevos tratamientos han permitido aumentar la supervivencia, que en España se sitúa por encima del 80% a los 5 años del diagnóstico.

Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama

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 casi 800 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, para promover así 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.

Para más información, puedes visitar la página oficial www.geicam.org o seguirnos en Twitter @GEICAM, @GeicaMujer y en Facebook.com/GEICAM.

Para más información:

Sonsoles Pérez /Cristina García

Planner Media
TI. 91 787 03 00

Roser Trilla

Responsable Comunicación GEICAM
TI. 91 659 28 70

COPLEF Madrid, Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid

COPLEF Madrid es el colegio profesional que agrupa a los titulados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Comunidad de Madrid, y cuenta con más de 1.600 colegiados. Entre los fines de esta corporación de derecho público están la defensa de la profesión, la interlocución con poderes públicos, la representación de los colegiados y la ordenación de la profesión. Además, sus ejes fundamentales son la regulación profesional, el aumento de las horas de Educación Física y la implantación del ejercicio físico como herramienta clave para la salud.

Puedes encontrarnos en www.coplefmadrid.com, en Twitter e Instagram como @coplefmadrid y en Facebook.com/coplefmadrid.

Para más información:

Secretaría COPLEF Madrid:
Carlota Díez Rico
Tel. 618 045 462