

La iniciativa impulsada por GEICAM recaudará fondos para la investigación oncológica

## **EL ATLÉTICO DE MADRID SE SUMA A TRAVÉS DE SU FUNDACIÓN AL #RETOPORELLAS POR LA INVESTIGACIÓN EN CÁNCER DE MAMA**

- Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Mama, el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama** organiza esta carrera global que concienciará sobre el papel del ejercicio en la prevención de la enfermedad.
- El Atlético de Madrid contribuye a través de su Fundación a dar visibilidad a esta acción, mediante la difusión de videos en los que sus jugadoras animan a la población a participar en la misma.
- El 40% de los tumores diagnosticados en España son prevenibles mediante la adopción de hábitos de vida saludables, entre los que destaca la práctica regular de ejercicio físico.

**Madrid, 17 de octubre de 2018.-** El Atlético de Madrid se ha sumado a través de su Fundación al #RetoPorEllas, una carrera global impulsada por el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama** para recaudar fondos para la investigación en este tumor y para concienciar sobre los beneficios del ejercicio físico en cuanto a su prevención.

El reto, que cuenta por segundo año consecutivo con la cantante **Edurne** como madrina, propone a los corredores solidarios que acumulen, desde el 19 de octubre (**Día Mundial contra el Cáncer de Mama**) al 21 de este mismo mes, el máximo número posible de kilómetros recorridos, que quedan registrados virtualmente. Las donaciones son voluntarias y van destinadas íntegramente a GEICAM.

Con el fin de dar a conocer esta acción y animar a la población a participar en ella, en representación del Atlético de Madrid Femenino este año cuenta con las centrocampistas **Amanda Sampedro** y **Silvia Meseguer** y la guardameta **Lola Gallardo**. Cada una de ellas pide a sus seguidores el apoyo a la campaña, en [tres vídeos](#) que han difundido en redes mediante sus cuentas personales y a través de las del Atlético de Madrid (@AtletiFemenino @Atleti).

Se trata de una carrera única, ya que, a ser global, se puede correr desde cualquier parte del mundo. Para participar, solo es necesario inscribirse a través de la página <https://carrerasglobales.com/RetoPorEllas> o desde la aplicación Runator.

### **Cifras del cáncer de mama y ejercicio físico**

Cada año, 26.000 mujeres son diagnosticadas en nuestro país y 1 de cada 8 padecerá cáncer de mama a lo largo de su vida. Gracias la investigación, en la actualidad, 8 de cada 10 mujeres superan la patología a los cinco años del diagnóstico, aunque aún queda mucho por hacer, pues cada año 6.000 mujeres fallecen en España por este tipo de tumor.

El sedentarismo y el sobrepeso, además de hábitos como el tabaquismo o el consumo de alcohol y una dieta poco saludable (con una elevada presencia de refrescos, alimentos procesados, embutidos y dulces) son algunos de los factores de riesgo modificables a través de hábitos de vida saludables que condicionan el aumento de la incidencia del cáncer de

mama. El 40% de los tumores que se diagnostican en España son prevenibles a través de estos hábitos.

Conscientes de la necesidad de profundizar en los aspectos ligados al incremento de la incidencia del cáncer de mama en España, GEICAM puso en marcha en el año 2006 el estudio EpiGEICAM con el objetivo principal de investigar los factores de estilo de vida, reproductivos y de consumo de alcohol y de tabaco y su relación con esta enfermedad en el caso de España. Entre las conclusiones aportadas por el estudio encontramos que aquellas mujeres con un estilo sedentario tenían hasta un 71% más de riesgo de desarrollar cáncer de mama que aquellas que cumplían las recomendaciones internacionales de ejercicio físico (es decir, un mínimo de 150 minutos a la semana de ejercicio moderado).

Por otro lado, las mujeres que ya han desarrollado o superado un cáncer de mama también pueden beneficiarse de la práctica regular de ejercicio físico. Entre sus beneficios se encuentran la capacidad de fortalecer el sistema inmunitario, ayudar a recuperar un peso saludable, mejorar la calidad de vida de las pacientes y supervivientes, disminuir algunos efectos secundarios asociados al tratamiento como la fatiga, aumentar la supervivencia y disminuir el riesgo de recaída. En este sentido, se denomina ejercicio físico oncológico a aquél pautado y controlado por un profesional, que se realiza para reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos de forma individualizada y que, por sus efectos globales en el organismo, mejora la calidad de vida y la supervivencia de las pacientes.

### **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 más de 800 expertos, que trabajan en 200 centros 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 48.000 mujeres.

Para más información, puedes visitar la página oficial [www.geicam.org](http://www.geicam.org) o seguimos en Twitter @GEICAM, @GeicaMujer en Facebook.com/GEICAM y en Instagram/@GEICAM\_.

### **Para más información:**

**Roser Trilla**

Responsable Comunicación GEICAM

Tfno. 91 659 28 70