

Hoy se celebra el Día Mundial de la Actividad Física

GEICAM DIVULGA LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA Y SUPERVIVIENTES DE ESTA ENFERMEDAD

- El Grupo difunde una infografía sobre los efectos beneficiosos de la actividad física en personas con cáncer de mama en tratamiento y que han superado la enfermedad
- El riesgo de las mujeres españolas con una vida sedentaria de padecer cáncer de mama es un 71% superior al de aquellas que cumplen las recomendaciones internacionales de ejercicio físico, según el estudio EpiGEICAM
- La actividad física disminuye la sensación de cansancio o fatiga relacionada con el cáncer, mejora la calidad de vida, la función física, la salud ósea y la calidad del sueño, además de reducir trastornos como ansiedad y depresión asociados al diagnóstico y tratamiento del cáncer.

Madrid, 6 de abril de 2022.- La realización regular de ejercicio físico reduce el riesgo de desarrollar diferentes tipos de cáncer, entre ellos, el de mama¹, y contribuye a disminuir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos para este tumor. Así lo recuerda el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama**, que, con motivo del **Día Mundial de la Actividad Física**, que se celebra hoy, ha reeditado una infografía sobre los beneficios y recomendaciones en torno al ejercicio físico para pacientes con esta enfermedad que están en tratamiento o para los que la han superado.

El Grupo ha elaborado este documento en el marco del **Proyecto de Ejercicio Físico Oncológico**, que tiene el triple objetivo de liderar la investigación sobre los beneficios de esta actividad en la evolución del cáncer de mama, generar una red de especialistas en la materia y divulgar sus ventajas a pacientes, instituciones y población general.

Una de las principales aportaciones de **GEICAM** en el terreno de la investigación es el estudio epidemiológico **EpiGEICAM**, que revela que el riesgo de las mujeres españolas con una vida sedentaria de padecer cáncer de mama es un 71% superior al de aquellas que cumplen las recomendaciones internacionales de ejercicio físico (150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana) y que el 13,8% de nuevos casos podrían evitarse con la realización de actividad física.

Esta investigación, de casos y controles, tiene como objetivo estudiar el papel de los factores reproductivos y el estilo de vida, incluyendo la práctica de ejercicio físico, el tipo de dieta y el consumo de alcohol, en el desarrollo del cáncer de mama en España. En ella participaron 1.017 mujeres recientemente diagnosticadas de este tipo de cáncer y 1.017 mujeres sin la enfermedad.

¹ Charles E. Matthews, Steven C. Moore, Hannah Arem, et al. **Amount and Intensity of Leisure-Time Physical Activity and Lower Cancer Risk**, Journal of Clinical Oncology 2020 38:7, 686-69.

Beneficios del ejercicio físico y recomendaciones



Tal y como se indica en la infografía, la actividad física disminuye la sensación de fatiga relacionada con el cáncer, mejora la calidad de vida, la función física, la salud ósea y la calidad del sueño. Asimismo, contribuye a reducir trastornos como la ansiedad y depresión relacionados con el diagnóstico y tratamiento del cáncer. Además, el ejercicio de fuerza progresivo y supervisado no hace aumentar el riesgo ni exacerba los síntomas de linfedema (una de las consecuencias del tratamiento quirúrgico del cáncer de mama, que provoca acumulación anormal de líquido y macromoléculas en los tejidos blandos por una alteración de la capacidad de transporte del sistema linfático)². *“El ejercicio contribuye a mejorar la composición corporal al reducir la grasa corporal, aumentar la masa muscular y los niveles de fuerza, además de mejorar la densidad ósea, aumentar*

la función cardíaca, regular los niveles de glucosa en sangre y la resistencia a la insulina, y regular la respuesta inflamatoria y el sistema inmune”, señala **María Alonso**, coordinadora del Programa de Ejercicio Físico en Oncología de **GEICAM**.

Explica que esta actividad *“está indicada para todo tipo de pacientes, aunque es necesario individualizarla según las características de cada persona, posibles patologías que pueda padecer y su estado de forma física”,* añade. Además, aconseja que el ejercicio esté pautado y controlado por un profesional. De forma general, siempre que sea posible, hay que hacer un mínimo de 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico y dos sesiones por semana de ejercicio de fuerza.

Respecto a la realización de los ejercicios por parte de los pacientes, otras dos infografías elaboradas por el Grupo proponen dos tablas, una de nivel básico (clicar [AQUÍ](#)) y una de nivel avanzado ([AQUÍ](#)).

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 880 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 cien estudios en los que han participado más de 65.000 mujeres y hombres.

² [Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable](#), American College of Sports Medicine (ACSM)

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

Para más información:

Lucía Gallardo

ALABRA

Tel. 670 255 129

lucia.gallardo@alabra.es

Roser Trilla

Responsable Comunicación GEICAM

Tel. 687 987 944

rtrilla@geicam.org

Irene Sanz

ALABRA

Tel. 670 42 57 33

irene.sanz@alabra.es