

**El ejercicio físico puede ayudar a reducir el riesgo de aparición del tumor y aumentar hasta en un 30% la supervivencia de los pacientes activos antes y durante la enfermedad**

## **GEICAM Y CONSEJO COLEF FIRMAN UN ACUERDO DE COLABORACIÓN CON EL FIN DE FOMENTAR INICIATIVAS DE FORMACIÓN, INVESTIGACIÓN Y DIVULGACIÓN EN TORNO AL EJERCICIO FÍSICO EN POBLACIÓN ONCOLÓGICA**

- Las mujeres españolas con un estilo de vida sedentario tienen un 71% más de posibilidades de desarrollar cáncer de mama<sup>1</sup>.
- La mejora de la calidad de vida, el fortalecimiento del sistema inmunitario o la disminución de la fatiga son algunos de los beneficios de la práctica habitual de ejercicio físico.
- GEICAM continúa trabajando en estudios en los que se investigan los efectos a nivel molecular y biológico del ejercicio físico. El objetivo es entender su impacto en la evolución de la enfermedad, tanto en la prevención como durante los distintos tratamientos y en la supervivencia.
- Es fundamental la especialización de las educadoras y educadores físico deportivos, no solo en ejercicio físico en población oncológica en general, sino en cáncer de mama en particular.

**Madrid, 28 de junio de 2023.**- Múltiples estudios han demostrado que la práctica habitual de ejercicio físico es segura y efectiva en pacientes con cáncer de mama. Actúa de forma integral tanto durante como tras los tratamientos, tiene numerosos beneficios frente a la ansiedad y la depresión, que son aspectos emocionales que afectan de manera especial a los pacientes oncológicos, al igual que ocurre con la fatiga.

Por ello, desde GEICAM también se promueven otros proyectos en los que se investigan los efectos a nivel molecular y biológico del ejercicio físico. El objetivo es entender su impacto en la evolución de la enfermedad, tanto en la prevención como durante los distintos tratamientos y en la supervivencia. Un ejemplo de ello es el estudio **EpiGEICAM**, que revela que las mujeres españolas con un estilo de vida sedentario tienen un 71% más de riesgo de desarrollar cáncer de mama a lo largo de su vida. La actividad física puede, por tanto, desempeñar un papel fundamental como estrategia para reducir el riesgo de la aparición como de la recurrencia, contribuyendo de forma positiva a la supervivencia de las personas que han superado un cáncer.

Con la intención de colaborar en el desarrollo conjunto de proyectos de formación, difusión e investigación relacionados con el ejercicio físico en población oncológica, el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama** y el **Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física (Consejo COLEF)** han firmado un convenio marco para facilitar la cooperación entre ambas entidades en

---

<sup>1</sup> Primary breast cancer and health related quality of life in Spanish women: The EpiGEICAM case-control study

beneficio de los pacientes diagnosticados con esta patología tumoral.

Esta iniciativa se une a otras ya impulsadas por **GEICAM**, como el [Proyecto de Ejercicio Físico Oncológico](#), cuyo objetivo consiste en liderar la investigación sobre los beneficios del ejercicio en la evolución del cáncer, generar una red de especialistas formados en la materia y divulgar sus ventajas a pacientes y a sociedad en su conjunto. Otros proyectos destacados del Grupo en los que se está trabajando en este ámbito son **GYMNOS** (estudio para evaluar la cantidad de actividad física habitual en pacientes con cáncer de mama, así como sus preferencias en cuanto al ejercicio físico a nivel nacional), **EVAL-ACTIVA** (estudio para validar dos de los cuestionarios internacionales de actividad física más utilizados en investigación frente al acelerómetro en pacientes con cáncer de mama), **NEO-EXERT** (estudio en el contexto neoadyuvante para evaluar el efecto del ejercicio sobre la respuesta patológica tras la quimioterapia estándar).

*“El ejercicio mejora la calidad de vida de los pacientes y la percepción que tienen sobre su capacidad funcional física y su fuerza, por ello, es importante promover estudios que puedan contribuir a avanzar en el conocimiento de su impacto en la evolución de la enfermedad”,* declara la **doctora Eva Carrasco**, directora científica y general de GEICAM, que ha puesto de manifiesto la importancia de la firma alcanzada con el Consejo COLEF: *“Estamos seguros de que este convenio favorecerá la formación de los especialistas en ejercicio físico oncológico para que supervisen programas de ejercicio enfocados a estos pacientes, así como la investigación de la relación entre la práctica del ejercicio físico y el cáncer de mama, y contribuirá a fomentar un estilo de vida saludable”*.

En España, aproximadamente el 30% de los cánceres diagnosticados en mujeres se originan en la mama. En cuanto a la tasa de incidencia, se estiman 132 casos por cada 100.000 habitantes. Por ello, el Consejo COLEF considera fundamental fomentar la especialización de las educadoras y educadores físico deportivos, no solo en ejercicio físico en población oncológica en general, sino en cáncer de mama en particular.

*“El ejercicio físico está mostrando beneficios en algunos de los hallmarks del cáncer, incluyéndose además ya su práctica dentro de las recomendaciones de instituciones internacionales y guías clínicas”,* declara Lidia Brea, responsable del área de Educación Física y Deportiva para la Salud del Consejo COLEF. *“Es fundamental adaptar esas recomendaciones a las características de cada persona por parte de profesionales formados y especializados, con el objetivo de que su práctica sea segura y efectiva”,* concluye Brea.

### **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama**

Fundada en 1995, GEICAM es una organización sin ánimo de lucro que lidera la investigación académica del cáncer de mama en España. Ha realizado más de 100 estudios en los que han participado más de 66.000 mujeres y hombres. Actualmente está formada por más de 900 expertos de más de 200 hospitales españoles. Su misión es promover la investigación clínica, epidemiológica y traslacional independiente en oncología, con un enfoque multidisciplinar y bajo criterios de calidad, para mejorar los resultados en salud, así como la prevención, la educación médica y la difusión del conocimiento de esta enfermedad a los pacientes y a la sociedad en general.

y síguenos:



### **Consejo COLEF**

El Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Consejo COLEF) es una corporación de derecho público que representa a la Organización Colegial creada en 1978. Esta corporación está integrada por 17 Colegios Oficiales autonómicos en los que se adscriben las educadoras y educadores físico deportivos, es decir, profesionales colegiadas y colegiados con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (actualmente, en España hay más de 70.000 personas con esta titulación o equivalente).

#### **Para más información:**

**Lucía Gallardo**

**ALABRA**

Tel. 670 255 129

[lucia.gallardo@alabra.es](mailto:lucia.gallardo@alabra.es)

**Roser Trilla**

**Responsable Comunicación GEICAM**

Tel. 687 987 944

[rtrilla@geicam.org](mailto:rtrilla@geicam.org)

**José A. González**

**ALABRA**

Tel. 667 752 197

[joseantonio.gonzalez@alabra.es](mailto:joseantonio.gonzalez@alabra.es)