

El Consejo Superior de Deportes y GEICAM visibilizan la importancia de la práctica del ejercicio físico contra el cáncer de mama

- La segunda jornada ‘Ejercicio, deporte y cáncer de mama’, organizada por ambas entidades, da continuidad a su acuerdo de colaboración con el fin de difundir los beneficios de la práctica de la actividad física y hábitos de vida saludable entre la población para reducir el riesgo de padecer esta enfermedad y aumentar las tasas de supervivencia.
- 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 y el 13,8% de nuevos casos podrían evitarse con la realización de actividad física, indica el estudio epiGEICAM.
- La campaña ‘YoDoyDuroPorEll@s’ de GEICAM continúa su labor divulgativa para conseguir donaciones dirigidas a la investigación de este tumor y lograr mejores diagnósticos y tratamientos más precisos y dirigidos.

Madrid, 10 de abril de 2024.- El Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama han celebrado una nueva jornada formativa bajo el título ‘Ejercicio, deporte y cáncer de mama’, reflejo de su compromiso de difundir la relevancia de los beneficios del ejercicio físico y del deporte en la prevención de esta enfermedad y durante el proceso oncológico. “Es fundamental colaborar en un mismo objetivo, así como establecer líneas de trabajo con las federaciones deportivas para disponer de datos y saber dónde estamos”, ha manifestado **Fernando Molinero, director general del Consejo Superior de Deportes.**

Con relación al impacto de la práctica de ejercicio físico, el doctor **Miguel Martín, presidente de GEICAM**, ha destacado que “todavía queda mucho trabajo de concienciación sobre el enorme beneficio que la actividad física supone en la reducción del riesgo a desarrollarlo. En este sentido, el estudio **epiGEICAM** - puesto en marcha por el Grupo en 2006- señala que el ejercicio físico reduce el riesgo de desarrollar un cáncer de mama, tal y como concluyen los datos del citado estudio, según los cuales la práctica de ejercicio físico diario podría evitar casi el 14% de nuevos casos de este tumor, y es que las mujeres españolas con un estilo de vida sedentario tienen hasta un 71% más de riesgo de desarrollar la enfermedad. “Aunque el ejercicio físico no evite la totalidad de los casos, ya que se trata de una enfermedad multifactorial, en aquellos que practican ejercicio físico regularmente y se les diagnostique el tumor, este será menos agresivo, y si lo siguen practicando durante el tratamiento, tendrán más posibilidades de superar la enfermedad”, ha añadido el presidente de GEICAM.

En lo que respecta a la calidad de vida de los pacientes que se encuentran en tratamiento y concretamente a los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos, “uno para el que no hay un tratamiento farmacológico y que en cambio puede mejorar de forma notable con el ejercicio es la astenia, según señala la evidencia científica”, ha puntualizado el doctor Martín.

Por su parte, **María Alonso, coordinadora del programa de ejercicio físico oncológico en GEICAM**, ha expuesto: “Existe una evidencia muy sólida sobre los beneficios del ejercicio físico en la calidad de vida y la salud mental, por ello, las líneas de investigación en las que estamos trabajando desde nuestro programa son, por un lado, conocer cuál es nivel de actividad física que realizan los pacientes, ya que consideramos que esta información es muy relevante de cara a la adherencia de los pacientes a la actividad física, y por el otro, trabajamos en proyectos de investigación dirigidos a identificar el ejercicio concreto y los beneficios que conlleva, en base a los tratamientos a los que se está sometiendo el paciente”.

Además de la labor investigadora en torno a estas cuestiones, también es esencial la formación de los profesionales del ejercicio físico en el manejo de pacientes oncológicos en base a los tratamientos que reciben y sus efectos secundarios. Para avanzar en esta área, el Grupo tiene acuerdos de colaboración con Universidades y entidades que organizan cursos de formación para que puedan informar y formar a estos profesionales sobre cómo atender de forma personalizada a cada paciente, indicando tipo de ejercicio, frecuencia e intensidad. En este sentido, María Alonso indica que las directrices internacionales recomiendan una combinación de entrenamiento cardiovascular y de fuerza, junto a ejercicios de movilidad y elasticidad.

Dando duro por los pacientes con cáncer de mama desde las Federaciones deportivas y GEICAM

Como se ha señalado en la jornada, hay organizaciones como la **Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas** que buscan impulsar que más mujeres practiquen deporte. “Siempre intentamos adaptarlo a las circunstancias de cada mujer para que puedan disfrutar de ello en su vida diaria, incluidas las de mayor edad, tanto por el efecto en su salud como el social”, ha recalcado **Teresa García, directora de Mujer y Deporte de la Real Federación Española de Karate y Deportes asociados**. Por otro lado, esta Federación deportiva también realiza actividades dirigidas a escolares, con el fin de que incorporen un estilo de vida saludable en su día a día. Mediante charlas en estos centros, se sensibiliza sobre la importancia del ejercicio físico y la relación del consumo de tóxicos durante la adolescencia en el desarrollo de este tumor, como el alcohol.

El encuentro también ha contado con la participación de **Ángela Vilarriño, piloto de la Real Federación Española de Automovilismo y campeona de Europa y España en montaña**, que ha compartido su experiencia personal al recibir el diagnóstico en el 2020. “El deporte me ayudó a ser más fuerte en aquellas circunstancias; en mi caso fue más complicado por el momento social que estábamos viviendo y fue muy duro, sin embargo, había que tirar hacia delante”.

Durante la jornada, desde GEICAM se ha puesto en valor la campaña ‘YoDoyDuroPorEll@s’, que continúa su labor divulgativa sobre el efecto preventivo del ejercicio físico en el desarrollo del cáncer de mama y la importancia de la investigación de esta patología. Este proyecto, que cuenta con el aval de numerosas entidades deportivas, hace hincapié en que cada minuto cuenta para pedir a la población que done minutos de investigación, que se traducirán en mejores diagnósticos y tratamientos más precisos e individualizados.

“El ejercicio físico y el deporte no son solo un beneficio para la salud, sino también para la sociedad. Por ello, continuaremos trabajando junto a GEICAM para avanzar en esta senda”, ha concluido el director general del Consejo Superior de Deportes.

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 140 estudios en los que han participado más de 67.000 mujeres y hombres. Actualmente está formada 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.

Consejo Superior de Deportes

El Consejo Superior de Deportes es un organismo autónomo de carácter administrativo, adscrito al Ministerio de Cultura y Deporte, a través del cual se proponen y ejecutan las políticas del Gobierno en materia deportiva. Entre sus competencias destaca la fijación de los objetivos y criterios de la política deportiva de la Administración General del Estado, así como los de representación y participación internacionales; el establecimiento de programas específicos para el fomento, en condiciones de igualdad de trato y no discriminación, de la actividad física y el deporte en colaboración con el resto de Administraciones Públicas; el reconocimiento oficial de modalidades y especialidades deportivas o la calificación de las competiciones oficiales de ámbito estatal que deben ser consideradas de carácter profesional. Además, corresponde al Consejo Superior de Deportes autorizar la creación de las federaciones deportiva españolas, ratificar sus estatutos y reglamentos, acordar con ellas sus objetivos, programas deportivos, en especial los del deporte de alto nivel y estructuras funcionales y conceder para ellas las subvenciones que procedan.

Visita nuestra web geicam.org

y síguenos:



Para más información:

Lucía Santiago

Jefa de Prensa CSD

Tel. 682199619

lucia.santiago@csd.gob.es

Lucía Gallardo

ALABRA

Tel. 670 255 129

lucia.gallardo@alabra.es

joseantonio.gonzalez@alabra.es

Roser Trilla

Responsable Comunicación GEICAM

Tel. 687 987 944

rtrilla@geicam.org