

Con motivo del Día Mundial de la Actividad Física que se celebra el 6 de abril, SEOM anima a la población a sumarse al movimiento social “Ejercicio contra el cáncer”

## LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER EMPIEZA CON SÓLO 30 MINUTOS DE EJERCICIO FÍSICO AL DÍA

- SEOM quiere concienciar a la población del valor del ejercicio físico en todas las etapas del cáncer, desde la prevención, durante el tratamiento y en los largos supervivientes.
- El ejercicio físico puede reducir hasta un 30% el riesgo de cáncer de mama, colon, vejiga urinaria, endometrio, esófago y estómago, y en casi el 20% el riesgo de mortalidad específica por cáncer.
- Además del ejercicio físico, hay que adoptar estilos de vida saludables, evitando el tabaco, el alcohol, la mala alimentación, el sedentarismo, la obesidad y la exposición solar sin protección, responsables de un tercio de las muertes por cáncer.
- SEOM organiza la I Jornada científica “Ejercicio físico y Cáncer” el próximo 17 de junio en Madrid de la que saldrá un manifiesto sobre el tema.

**Madrid, 4 de abril de 2024.-** La prevención del cáncer empieza con sólo 30 minutos de ejercicio físico al día. Con motivo del Día Mundial de la Actividad Física que se celebra este sábado, 6 de abril, la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) quiere concienciar a la población del valor del ejercicio físico en todas las etapas del cáncer, desde la prevención, durante el tratamiento y en los largos supervivientes. Por ello, SEOM anima a los ciudadanos a sumarse al [movimiento social “Ejercicio contra el cáncer”](#) difundiendo en redes sociales un vídeo practicando ejercicio y haciendo hincapié en el mensaje principal del movimiento: “el ejercicio físico es tu gran aliado antes, durante y después del cáncer”. Asimismo, pueden invitar a personas destacadas de su comunidad, amigos y familiares, a apoyar este movimiento utilizando el hashtag #EjercicioContraElCáncer y citando las cuentas oficiales de SEOM: en IG @seom\_oncologia, y en X @\_SEOM.

Y es que el ejercicio físico puede reducir hasta un 30% el riesgo de cáncer de mama, colon, vejiga urinaria, endometrio, esófago y estómago, y casi el 20% el riesgo de mortalidad específica por cáncer. Los datos más sólidos hasta la fecha se centran en cáncer de mama y cáncer colorrectal, pero este beneficio se extiende a otros tumores como el cáncer de próstata y pulmón. Además, el ejercicio físico ha demostrado mejorar la calidad de vida y disminuir los efectos secundarios derivados de los tratamientos, al aumentar la capacidad cardiorrespiratoria de los pacientes y reducir la fatiga, y mejorar la percepción de su salud.

“El ejercicio físico es un pilar fundamental en el estilo de vida saludable, y existe evidencia consistente sobre la asociación entre el ejercicio físico y la reducción en la incidencia y mortalidad por cáncer. A pesar de estar bien documentados los beneficios del ejercicio físico, pocos pacientes con cáncer se mantienen físicamente activos por la falta de información por parte de los profesionales sanitarios, y las reticencias de los pacientes debido a los efectos secundarios, al miedo a nuevos efectos adversos, a la falta de motivación o a las dificultades en el acceso al ejercicio”, subraya el presidente de SEOM, **Dr. César A. Rodríguez**.

Además del ejercicio –continúa el Dr. Rodríguez–, “es importante adoptar estilos de vida saludables, evitando el tabaco, el alcohol, la mala alimentación, el sedentarismo, la obesidad y la exposición solar sin protección, factores de riesgo evitables responsables de un tercio de las muertes por cáncer”.

## **Población sedentaria**

En España, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), sólo el 37,7% de la población adulta realiza actividad física regular mientras que el 27,4% de la población se declara sedentaria. SEOM, a través de su Grupo de Trabajo de Ejercicio y Cáncer, está trabajando para revertir la situación y con el movimiento social Ejercicio contra el cáncer quiere lograr una mayor concienciación por parte de los pacientes y de los profesionales sanitarios sobre la importancia de mantenerse físicamente activos. “Realizar ejercicio físico es seguro durante todas las etapas asistenciales del cáncer, incluso durante los tratamientos activos como la quimioterapia, ya que se asocia con una mejor tolerancia a los mismos, e incluso podría aumentar las respuestas”, apunta el Dr. Rodríguez.

“*Ejercicio contra el cáncer* es un movimiento para concienciar a la sociedad de que la prevención del cáncer empieza con sólo 30 minutos de ejercicio físico al día. Distintos estudios indican que la actividad física diaria ayuda a controlar el peso, mejora la regulación hormonal, fortalece el sistema inmune, y reduce la inflamación, los niveles de azúcar en sangre y la resistencia a la insulina. Y, en pacientes con cáncer, el ejercicio físico puede ser útil en la reducción del cansancio y la depresión, además de influir positivamente en la eficacia de los tratamientos, aumentando las respuestas o reduciendo recaídas. Por lo tanto, ayuda en la recuperación”, añade la **Dra. Blanca Herrero**, coordinadora del Grupo de Trabajo de Ejercicio y Cáncer de SEOM.

“A la hora de prescribir ejercicio físico a los pacientes con cáncer –dice el Dr. Rodríguez–, es esencial una adecuada valoración de su situación basal, y de las comorbilidades, tratamientos, síntomas y aspectos socioculturales de cada paciente”. Por ello, SEOM ha elaborado el documento de posicionamiento “Ejercicio en los pacientes con cáncer: niveles asistenciales y circuitos de derivación”, que ya está disponible para consulta de los profesionales sanitarios, además de sendas infografías para profesionales y pacientes, y está preparando un artículo científico que se publicará en la revista *Clinical & Translational Oncology (CTO)*.

## **Jornada científica**

De todos estos temas, se profundizará en la I Jornada científica SEOM sobre ejercicio físico y cáncer, que se celebrará en formato presencial y online el próximo 17 de junio en Madrid. En ella, se abordarán temas como la investigación y los mecanismos biológicos sobre el impacto del ejercicio físico en la prevención y evolución del cáncer, el ejercicio físico como aliado continuo durante la enfermedad, la implementación de programas de ejercicio físico y la realidad del ejercicio físico oncológico. De esta jornada, saldrá un manifiesto sobre el tema.

## **Acerca de SEOM**

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) es una sociedad científica de ámbito nacional, sin ánimo de lucro, constituida por más de 3.300 profesionales del ámbito de la Oncología, con el objetivo de mejorar la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento del cáncer con un enfoque multidisciplinar. Para ello promueve estudios, actividades formativas y de investigación, divulgación e información dirigidos a sus socios, los pacientes y la sociedad en general.

# EJERCICIO

**contra el cáncer**

**SEOM**  
Sociedad Española  
de Oncología Médica

SEOM es el referente de opinión sobre la Oncología en España y es garante de la defensa y promoción de la calidad, la equidad y el acceso a la atención del paciente oncológico. Los valores que la definen son: rigor científico, excelencia profesional, innovación, integridad, compromiso, independencia, colaboración y transparencia. Para saber más sobre la Sociedad Española de Oncología Médica, puede visitar su página oficial <http://www.seom.org> o seguirnos en nuestro canal de Twitter [@\\_SEOM](#), LinkedIn [@sociedad-española-de-oncología-médica](#) o Instagram [@seom\\_oncologia](#).

**Para más información:**

Dpto. Comunicación SEOM – Telf. 91 577 52 81

Mayte Brea. 663 93 86 42 – [maytebrea@seom.org](mailto:maytebrea@seom.org)

José García. 663 93 86 40 - [josegarcia@seom.org](mailto:josegarcia@seom.org)

Marisa Barrios. 638 22 94 98 – [marisabarrios@seom.org](mailto:marisabarrios@seom.org)