SEOM presenta, con motivo del Día Mundial contra el Cáncer el 4 de febrero, el informe *Las cifras del cáncer en España 2024* y el movimiento social SEOM "Ejercicio contra el cáncer"

EL EJERCICIO FÍSICO REDUCE HASTA UN 30% EL RIESGO DE MUCHOS CÁNCERES

En 2024 se registrarán 286.664 nuevos casos de cáncer, un 2,6% más que en 2023

- **A través del movimiento "Ejercicio contra el cáncer", presentado en Movistar Academy Magariños, pabellón del Club de Baloncesto Estudiantes, 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.**

- **Los cánceres más diagnosticados en España en 2024 serán, como el año anterior, el cáncer colorrectal, de mama, pulmón, próstata y vejiga urinaria. En hombres, serán mayoritarios los cánceres de próstata, colorrectal y pulmón, y en mujeres, los de mama, colorrectal y pulmón.**

- **Descienden los casos de cáncer de pulmón y vejiga urinaria en hombres debido a la reducción del consumo de tabaco, sin embargo en mujeres la incidencia de cáncer de pulmón en 2024 casi se triplica respecto a 2003.**

- **En los últimos años, se observa un incremento en la incidencia del cáncer de mama en mujeres, del cáncer de colon en hombres, y de los cánceres de páncreas, riñón, tiroides y linfomas no hodgkinianos en ambos sexos.**

- **La supervivencia de los pacientes con cáncer de España es similar a la de los países de nuestro entorno. Se estima que se ha duplicado en los últimos 40 años y es probable que continúe aumentando en los próximos años gracias a los nuevos tratamientos y a una mayor implantación de los cribados.**

- **Tabaco, alcohol y obesidad continúan siendo los factores de riesgo más importantes y evitables relacionados con el cáncer.**

Madrid, 29 de enero de 2024.- 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", ha subrayado el presidente de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), **Dr. César A. Rodríguez**, durante la presentación en rueda de prensa, con motivo del Día Mundial contra el Cáncer el 4 de febrero, del informe *Las cifras del cáncer en España 2024*, elaborado por SEOM y la Red Española de Registros de Cáncer (REDECAN), y el movimiento social SEOM *Ejercicio contra el cáncer*.

A través de este movimiento, que se ha presentado en el Movistar Academy Magariños, pabellón del Club de Baloncesto Estudiantes, 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, y es que 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.

Y la propia Dra. Herrero, oncóloga médico del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, protagoniza el spot, realizado por SEOM y presentado hoy, del movimiento "Ejercicio contra el cáncer", en el que aparece en su consulta prescribiendo ejercicio físico a una de sus pacientes con cáncer.

"A la hora de prescribir ejercicio físico a los pacientes con cáncer –indica 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.

Incidencia

Según el informe Las cifras del cáncer en España 2024, elaborado por SEOM y REDECAN, el número de cánceres diagnosticados en nuestro país durante el año 2024 alcanzará los 286.664 casos, lo que supone un ligero incremento del 2,6% respecto a 2023 con 279.260 casos. Al igual que se espera un incremento de la incidencia del cáncer a nivel mundial, en España se estima que en 2040 la incidencia alcance los 341.000 casos.

El informe Las cifras del cáncer en España 2024 aporta los últimos datos disponibles suministrados tanto por REDECAN para la incidencia, la prevalencia y la supervivencia en España, y el Instituto Nacional de Estadística (INE) para la mortalidad en España, como por el Global Cancer Observatory (CGO) de la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para diversos indicadores a nivel mundial.

Los cánceres más frecuentemente diagnosticados en España en 2024 serán, según recoge el informe, los de colon y recto (44.294 nuevos casos), mama (36.395), pulmón (32.768), próstata (30.316) y vejiga urinaria (22.097). Muy por detrás se encuentran los linfomas no hodgkinianos (10.706), el cáncer de páncreas (9.986), el cáncer de riñón (9.208), el melanoma maligno cutáneo (7.881), los cánceres de cavidad oral y faringe (7.603), y los cánceres de cuerpo uterino (7.305), estómago (6.868) e hígado (6.856).

Por sexo, en los hombres, al igual que en 2023, serán mayoritarios los de próstata (30.316), colon y recto (27.009), pulmón (22.483) y vejiga urinaria (18.247). Y, en las mujeres, los de mama (36.395) y los de colon y recto (17.285). En este último colectivo el cáncer de pulmón (10.285) se mantiene como tercer tumor más incidente desde 2019 por el aumento del consumo de tabaco en el mismo a partir de los años 70.

“Cabe destacar que en las últimas décadas, el número absoluto de cánceres diagnosticados en España se ha incrementado por varias causas: el aumento poblacional (en 1990 la población española era de unos 38.850.000 habitantes y en 2022 de 47.435.597); el envejecimiento de la población (la edad es un factor de riesgo fundamental en el desarrollo del cáncer); la exposición a factores de riesgo, como el tabaco, el alcohol, la contaminación, la obesidad o el sedentarismo, y, la detección precoz en algunos tipos de cáncer como el colorrectal, los de mama, cérvix o próstata”, explica el **Dr. Jaume Galceran**, presidente de REDECAN.

Además, se aprecia un claro descenso de cáncer de pulmón y vejiga urinaria en hombres debido a la reducción del hábito tabáquico, mientras que en mujeres la incidencia de cáncer de pulmón casi se triplica en 2024 respecto a 2003. Pese a todo, y según datos del INE, el consumo de tabaco en 2022 continuaba siendo superior en hombres que en mujeres, con un 20,2% de fumadores diarios entre los varones y un 13,9% entre las mujeres, aunque se objetiva una tendencia a la baja con respecto a años previos. Por ello, junto con el periodo de latencia entre la exposición al tabaco y la aparición del tumor, las incidencias de los cánceres relacionados con el tabaco son todavía muy superiores en los hombres. Sin embargo, es muy probable que la incidencia de estos cánceres en las mujeres siga incrementándose en los próximos años.

En los últimos años, se observa un incremento constante en las tasas de incidencia del cáncer de mama en mujeres, del cáncer de colon en hombres, y de los cánceres de páncreas, riñón, tiroides y linfomas no hodgkinianos en ambos sexos. En el caso del cáncer de tiroides, la causa más importante del incremento es, probablemente, el sobrediagnóstico.

A nivel mundial, se estima una prevalencia de cáncer a cinco años del diagnóstico de más de 44 millones, siendo los cánceres más prevalentes el cáncer de mama, el cáncer colorrectal y los cánceres de próstata, pulmón y tiroides. En 2020, los cánceres más prevalentes en hombres en España eran el de próstata (259.788), vejiga urinaria (149.795) y colon (126.241), mientras que en mujeres, el de mama (516.827), colon (100.933) y cuerpo uterino (83.099).

Factores de riesgo

Tabaco, alcohol y obesidad continúan siendo algunos de los factores de riesgo más importantes y evitables relacionados con el cáncer. Según datos publicados por la OMS en su Informe Mundial del Cáncer 2014, alrededor de 1/3 de las muertes por cáncer son debidas al tabaco, las infecciones, el alcohol, el sedentarismo y las dietas inadecuadas (insuficiente cantidad de fruta y verdura).

El tabaco es con diferencia el factor de riesgo responsable de un mayor número de cánceres, siendo responsable de más del 90% de los casos de cáncer de pulmón, y siendo un agente causal fundamental en multitud de otros cánceres, como los de cabeza y cuello, vejiga urinaria, riñón, esófago, páncreas, estómago, colon y recto, entre otros. A pesar de ello, según el INE, en 2022 en España el 17% de la

población fumó a diario (20,2% y 13,9% de los hombres y mujeres, respectivamente). Preocupa, asimismo, el uso de cigarrillos electrónicos y vapeadores, especialmente entre la población joven.

Respecto al alcohol, no existe un nivel seguro de consumo de alcohol, ya que el riesgo de cáncer aumenta incluso con consumos bajos, y además es importante tener en cuenta el efecto sinérgico que se produce con el hábito tabáquico, multiplicando hasta por 30 el riesgo de ciertos tumores.

En cuanto a la obesidad, se posiciona como segundo factor de riesgo responsable de más cánceres en Estados Unidos, y se asocia al menos con nueve tipos de cáncer como el de mama, endometrio, colon, renal, vesícula biliar y páncreas, entre otros. Aunque en España las cifras de obesidad aún se alejan de las de Estados Unidos, en 2022 la obesidad afectaba al 13,7% de la población adulta y el sobrepeso al 33,6%. Es especialmente preocupante el aumento de la obesidad infantil, con cifras de sobrepeso y obesidad infantil cercanas al 30%. Además, según el INE, el consumo de frutas y verduras se ha reducido desde 2017 en nuestro país.

Respecto a los agentes infecciosos relacionados con el cáncer, existen diez clasificados como carcinógenos por la IARC (Helicobacter pylori, virus de la hepatitis B, virus de la hepatitis C, papilomavirus-serotipos 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58 y 59, virus Epstein-Barr, virus herpes tipo 8 o herpes virus asociado al sarcoma de Kaposi, HTLV-1, Opisthrochis viverrini, Clonorchis sinensis y Schistomsoma haematobium), con un impacto máximo en los países en vías de desarrollo en los que llegan a ser responsables de un 25% de los tumores.

Supervivencia

En cuanto a la supervivencia neta a cinco años del diagnóstico de los pacientes diagnosticados entre 2008-2013, en España fue de 55,3% en los hombres y de 61,7% en las mujeres. Esta diferencia se debe probablemente a que determinados tumores son más frecuentes en un sexo que en otro, ya que las diferencias más importantes en supervivencia se deben al tipo tumoral (junto con el estadio al diagnóstico).

Así, en los hombres, la supervivencia neta estandarizada por edad fue del 90% en los cánceres de próstata y de testículo y de 86% en el de tiroides, mientras que fue del 7% en el cáncer de páncreas, del 12% en el de pulmón, del 13% en el de esófago y del 18% en el de hígado. En las mujeres, el cáncer de tiroides tuvo una supervivencia neta de 93%, el melanoma cutáneo del 89%, y el cáncer de mama del 86%, mientras que en el cáncer de páncreas fue del 10%, en los de hígado y esófago del 16% y en el de pulmón del 18%.

“La supervivencia de los pacientes con cáncer de España es similar a la de los países de nuestro entorno. Se estima que se ha duplicado en los últimos 40 años y es probable que, aunque lentamente, continúe aumentando en los próximos años relacionado con la aplicación de nuevos tratamientos y una mayor implantación del cribado, por ejemplo, del cáncer colorrectal en los últimos años”, ha señalado el presidente de SEOM.

Mortalidad

Respecto a la mortalidad por cáncer a nivel mundial, al igual que con la incidencia, se espera un incremento en los próximos años. En concreto se baraja la cifra de más de 16 millones de personas en 2040. En España, en concreto pasará de 113.000 en 2020 a más de 150.000 en 2040.

Los cánceres responsables del mayor número de fallecimientos a nivel mundial fueron el de pulmón (18,2% del total de muertes por cáncer), el colorrectal (9,5%), el hepático (8,4%), el de estómago (7,8%) y el de mama (6,9%). En España el INE ha publicado los datos de mortalidad del año 2022 con 464.417 defunciones, casi 14.000 más que en el año anterior. Un año más, los tumores fueron responsables de casi un cuarto de las muertes en España (24,7% de los fallecimientos, 114.828), sólo por detrás de las

enfermedades del sistema circulatorio (26,1% de las muertes, 121.341). El número de muertes por cáncer ha seguido incrementándose en estos últimos años, con casi 1.200 muertes más por cáncer en España que en el año 2021.

En los hombres, los tumores han seguido siendo la principal causa de mortalidad en España en 2022 (29%, 67.911), por delante de las enfermedades cardiovasculares (24,4%, 57.183) y respiratorias (10,2%, 23.835). Sin embargo, en las mujeres, las enfermedades cardiovasculares fueron la principal causa de mortalidad (27,9%, 64.158), seguidas de los tumores (20,4%, 46.917) y las enfermedades respiratorias (8,1%, 18.588).

Entre los fallecimientos por tumor, las causas más frecuentes en España en 2022, como en años anteriores, se encuentran los cánceres de pulmón, colon, páncreas, mama y próstata. En el caso de los hombres en España en 2022, de nuevo el cáncer de pulmón fue el responsable de un mayor número de muertes, seguido por los cánceres de colon, próstata, páncreas, tumores hepáticos y de vías biliares y vejiga urinaria. En las mujeres, el cáncer de mama fue el tumor responsable de una mayor mortalidad, seguido por los de pulmón, colon y páncreas.

El incremento global de muertes por cáncer en 2022 ha sido a expensas de un incremento de los fallecimientos por cáncer en las mujeres, con 1.000 fallecimientos más en este año con respecto a 2021. A pesar de este incremento absoluto en el número de muertes por cáncer en 2022, de forma general, la mortalidad por cáncer en España ha experimentado un fuerte descenso en las últimas décadas, aunque este descenso no es uniforme en todos los tumores ni por sexo. Estas tendencias reflejan las mejoras en la supervivencia de los pacientes con tumores debido a las actividades preventivas, las campañas de diagnóstico precoz, los avances terapéuticos, y, en hombres, la disminución de la prevalencia del tabaquismo. Otros cambios, como el aumento de cáncer de pulmón atribuible a la contaminación, los tratamientos para el virus de la hepatitis, etc., tardarán en evidenciarse.

Consulta el informe completo *Las cifras del cáncer en España 2024*, el spot de lanzamiento del movimiento SEOM *Ejercicio contra el cáncer*, el documento de posicionamiento *Ejercicio en los pacientes con cáncer: niveles asistenciales y circuitos de derivación,* y las infografías para profesionales sanitarios y para pacientes.

Para seguir la conversación en redes sociales puedes utilizar los **hashtags: #EjercicioVsCáncer y #DMCáncer24.**

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.

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 Instagram **@seom_oncologia**, Twitter **@_SEOM** o LinkedIn **@sociedad-española-de-oncología-médica**.

Para más información:
Dpto. Comunicación SEOM – Telf. 91 577 52 81
Mayte Brea. 663 93 86 42 – maytebrea@seom.org
José García. 663 93 86 40 - josegarcia@seom.org
Marisa Barrios. 638 22 94 98 – marisabarrios@seom.org