   

Resultados estudio clínico “Ejercicio físico y cáncer de mama”

**La participación en un programa de entrenamiento mejora la adherencia al ejercicio físico en mujeres que han superado un cáncer de mama**

* Así lo demuestra un estudio llevado a cabo por el IIS La Fe y la Fundación IVO, con el impulso de la Asociación de Gestores Deportivos Profesionales de la Comunidad Valenciana, la Fundación Trinidad Alfonso y la cadena valenciana de centros deportivos SUMA Fitness Club.
* Las responsables del estudio en el IVO y La Fe han manifestado la necesidad de incorporar programas deportivos, supervisados por profesionales, como parte del tratamiento de la enfermedad oncológica.

**Valencia, 18 de mayo de 2021.-** El Instituto de Investigación Sanitaria La Fe (IIS La Fe), la Fundación IVO, la Asociación de Gestores Deportivos Profesionales de la Comunidad Valenciana, la Fundación Trinidad Alfonso y SUMA Fitness Club, han presentado las conclusiones del estudio clínico “Ejercicio físico y cáncer de mama”.

Este estudio, realizado entre 60 pacientes que han superado un cáncer de mama, ha evaluado durante seis meses los efectos de un programa de actividad física de 13 semanas de duración, con el objetivo de medir la adherencia al ejercicio físico. Para ello, se ha desarrollado un programa específico de ejercicio físico adecuado a las necesidades y realidades de las pacientes, diseñado por las Dras. Ana Queralt y Marta Terrón, profesoras de la Facultad de Enfermería de la Universidad de València, e impartido por Igor Herrero, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. La colaboración de este equipo multidisciplinar ha sido clave en cada una de las etapas.

**Resultados: 9 de cada 10 mujeres desarrollan adherencia al ejercicio físico moderado**

Los resultados del estudio muestran que la mayoría de las mujeres que realizaron este plan guiado por profesionales incorporaron el ejercicio físico a su día a día y como parte de sus hábitos. Un 88,68% de las pacientes continuó realizando ejercicio una vez finalizado el plan.

Las responsables de la investigación del IVO y del IIS La Fe han manifestado la necesidad de que “programas deportivos- supervisados por profesionales- se incorporen como parte del tratamiento de la enfermedad oncológica: Es común entre las pacientes la falta de práctica de ejercicio por desconocimiento y por no existir programas profesionales que garanticen el bienestar de la paciente”, han señalado.

La doctora Elena Oliete, Médica Adjunta de la Unidad de Hospitalización Domiciliaria de la Fundación IVO y una de las coordinadoras del estudio ha destacado que el hecho de trabajar en un entorno no médico ha sido clave para el estado anímico y la manera de afrontar el estudio por parte de las participantes. “Los efectos positivos del deporte en pacientes oncológicas están demostrados y sustentados por muchos estudios. Está verificado que el ejercicio previene, protege de una segunda recaída e incluso de otras enfermedades, pero, además, destacaría que a nivel emocional los resultados de este programa han sido increíbles. El poder del grupo ha sido un catalizador”, ha destacado la especialista.

Por su parte, la doctora Olga Pons, médica especialista en Oncología Radioterápica en el Hospital Universitari i Politècnic La Fe de Valencia y responsable también del proyecto ha querido incidir en el camino que queda por recorrer entre la prescripción médica de realizar ejercicio y la práctica real por parte de las pacientes. “Este estudio ha demostrado que los programas de entrenamiento diseñados y supervisados por profesionales consiguen generar hábito y que 9 de cada 10 pacientes continúan realizando ejercicio físico en su día a día con todos los beneficios que ello conlleva”, ha concluido la doctora.

El programa se realizó en las instalaciones del centro deportivo SUMA Fitness Club Patacona y contó con sesiones prácticas de bicicleta estática, ejercicios de banda elástica, caminar-marchar-correr, circuito de potencia, ejercicios acuáticos y ejercicios aeróbicos combinados con danza. Los ejercicios estuvieron dirigidos y supervisados por Igor Herrero, deportista de élite y licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

**Ejercicio y cáncer de mama**

Sólo el 30% de las pacientes con cáncer de mama hacen ejercicio y entre un 25 y un 50% disminuyen su actividad física durante el tratamiento. Uno de los objetivos del es enseñar a las pacientes, desde el rigor y la profesionalidad, cómo incorporar el ejercicio en su vida y, sobre todo, a mantenerlo en el tiempo de acuerdo con las condiciones personales de cada una.

Los beneficios que aporta la actividad física en el caso de mujeres ya diagnosticadas de cáncer de mama son muy importantes. En estas pacientes el ejercicio ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y el corazón, disminuye la sensación de fatiga y también contribuye a alcanzar y mantener un peso saludable. Por tanto, el ejercicio contribuye a mejorar la calidad de vida y a aumentar la supervivencia de las pacientes.

El Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM) ha propuesto recientemente una definición específica para el ejercicio físico oncológico como “aquel ejercicio pautado por un profesional, que se realiza para reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos de manera individualizada, y que, por sus efectos globales en el organismo, mejoran la salud, la calidad de vida y la supervivencia de las pacientes”.

El cáncer de mama es el tumor más diagnosticado en mujeres y lo padece 1 de cada 8 a lo largo de su vida por lo que es muy importante la detección precoz y la prevención donde juega un papel fundamental el ejercicio físico que además ayuda a prevenir recaídas”

La prevención primaria debería jugar un papel muy importante en reducir la incidencia de esta enfermedad. Sabemos que el ejercicio físico tiene un papel beneficioso en la incidencia, pero también en la evolución de la enfermedad y en la toxicidad producida por los tratamientos.

**Sobre el cáncer de mama**

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en mujeres, la incidencia en España en 2015 fue de 27.740 casos. El riesgo de padecer este tipo de cáncer a lo largo de la vida ocurre en una de cada ocho mujeres y la incidencia de esta patología muestra una tendencia en forma de curva ascendente, con un incremento de un 2-3% anual.

Entre los factores de riesgo para desarrollar cáncer de mama destacan edad, raza, historia familiar, susceptibilidad genética, alcohol, obesidad, tabaco, inactividad física, antecedente de biopsias previas, densidad mamaria elevada, nuliparidad, uso prolongado de terapias hormonales con estrógenos y progesterona, menarquía temprana o menopausia tardía. Sólo menos del 10% de casos de cáncer de mama son hereditarios, estando relacionados con una mutación en el gen BRCA 1 y en el BCRA 2.

Las mujeres diagnosticadas y tratadas por cáncer de mama presentan una tasa de supervivencia elevada (86% a los 5 años) debido a que la mayoría de los casos se diagnostican en estadios iniciales de la enfermedad gracias al screnning mamográfico y al continuo avance y mejora de los tratamientos aplicados.

**Sobre Fundación IVO**

La Fundación Instituto Valenciano de Oncología, IVO, es un centro monográfico especializado en la asistencia al paciente con cáncer. El IVO es una entidad privada sin ánimo de lucro, cuyos patrimonio y recursos se destinan íntegramente a la lucha contra el cáncer en todas sus vertientes: prevención, diagnóstico, tratamiento, investigación y docencia.

Para más información: Carmen Ivars 690820646; Francisco Albarracín

[carmen.ivars@omnicomprgroup.com/](mailto:carmen.ivars@omnicomprgroup.com/) [francisco.albarracin@omnicomprgroup.com](mailto:francisco.albarracin@omnicomprgroup.com)

**Sobre el IIS La Fe.**

El [Instituto de Investigación Sanitaria La Fe](https://www.iislafe.es/es/) es un centro de investigación biomédica acreditado por el Instituto de Salud Carlos III. Está compuesto por 44 grupos de inves­tigación, organizados en 8 áreas de investigación. En 2020, el IIS La Fe inició en 284 proyectos de investigación de ayudas competitivas vigentes y 261 estudios clínicos, publicó 1104 artículos y revisiones científicas con un factor de impacto acumulado de JCR de 1104 y cuenta con una cartera de 46 patentes vigentes.

Para más información. Anna Juan Roch. Coordinadora del Área de Comunicación y Difusión de la Ciencia. Teléfono: 638 04 45 68. Email: [anna\_juan@iislafe.es](mailto:anna_juan@iislafe.es)

**Sobre Fundación Trinidad Alfonso**

La Fundación Trinidad Alfonso toma el nombre de la madre de Juan Roig, su presidente y mecenas. Es el vehículo a través del cual canaliza su vocación de mecenazgo y la de compartir con la sociedad lo que de ella ha recibido. La Fundación Trinidad Alfonso impulsa o colabora anualmente cerca de medio centenar de proyectos, entre los que destacan el Maratón y Medio Maratón Valencia, el Proyecto FER (programa de ayudas a deportistas valencianos en su camino a los Juegos Olímpicos) o las iniciativas dirigidas a inculcar los valores del deporte en las escuelas. Además, impulsa la marca Comunitat de l’Esport, que pretende posicionar a la Comunitat Valenciana como un referentes nacional e internacional, además de ordenar el deporte que se practica y organiza en las tres provincias.

Para más información: Julián Lafuente 639072303. [jlafuente@fundaciontrinidadalfonso.org](mailto:jlafuente@fundaciontrinidadalfonso.org)

**Sobre SUMA Fitness Club**

SUMA Fitness Club es una cadena valenciana referente en la gestión de instalaciones deportivas. Cuenta con cuatro centros ubicados en la provincia de Valencia y Castellón. En su trayectoria, ha colaborado en diferentes proyectos o acciones divulgativas con la Asociación Española Contra el Cáncer y la Cruz Roja entre otras.

Para más información: [www.sumafitnessclub.com](http://www.sumafitnessclub.com)

**Sobre la Asociación de Gestores Deportivos Profesionales de la Comunidad Valenciana (GEPACV),**

La Asociación de Gestores Deportivos Profesionales de la Comunidad Valenciana (GEPACV), es una asociación independiente y plural, con personalidad jurídica, sin ánimo de lucro, legalmente constituida e inscrita en el Registro de Asociaciones Profesionales de la Comunidad Valenciana, de la que forman parte más de 250 asociadas/os.

Representa a un importante colectivo en la gestión del deporte, constituida por gestores deportivos, técnicos deportivos, administrativos y personal de gestión de asociaciones, clubes y federaciones deportivas, empresas de servicios deportivos, gimnasios, concejales de deporte, estudiantes, y en definitiva de cualquier persona interesada en la gestión del deporte, de las provincias de Alicante, Castellón y Valencia.

Para más información: [www.gepacv.org](http://www.gepacv.org)