

**GEicam**  
investigación en  
cáncer de mama

Con el aval de:



[www.geicam.org](http://www.geicam.org)

**GEicam**  
investigación en  
cáncer de mama

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en mujeres de todo el mundo. Las últimas estimaciones de la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés) muestran que cada año se diagnostican 1,68 millones de casos nuevos en la población femenina mundial.

En España, una de cada ocho mujeres sufrirá cáncer de mama a lo largo de su vida. El sobrepeso, el abandono de una dieta saludable, el sedentarismo, la renuncia a la maternidad, así como el retraso en la edad del primer hijo, son factores de riesgo de cáncer de mama que condicionan actualmente el aumento de su incidencia, lo que supone 26.000 nuevos casos al año. Si se diagnostica en sus fases iniciales, la supervivencia a 5 años es algo superior al 80%. Por consiguiente, las medidas preventivas pueden evitar en buena medida su aparición, y el diagnóstico precoz es esencial para conseguir una mayor tasa de curación.

Así pues, las campañas de detección precoz y, sobre todo, el acceso a tratamientos innovadores fruto de la investigación clínica son fundamentales y, gracias a ellos, hoy podemos decir que la tasa de mortalidad por cáncer de mama ha disminuido en la última década por primera vez en la historia. A pesar de estas cifras esperanzadoras, el cáncer de mama continúa siendo un objetivo de salud muy relevante, ya que en 2006 en España se produjeron casi 6.000 muertes y las estimaciones indican que en 2013 se han producido más de 6.600 fallecimientos por cáncer de mama.

De cara a la detección temprana es de vital importancia concienciar a la sociedad en general, y a las mujeres en particular, sobre la importancia de participar en los programas de cribado mamográfico para diagnosticar tumores de mama en estadios precoces, en los que hay mayores probabilidades de curación.

Además de un diagnóstico precoz y un tratamiento óptimo es posible prevenir el cáncer de mama introduciendo en nuestro estilo de vida hábitos saludables. Así, el ejercicio físico, sumado a una dieta mediterránea (rica en verduras, fruta, aceite de oliva, pescado y legumbres, y bajo consumo de productos grasos, carne, embutidos, dulces y bebidas azucaradas) y a evitar el sobrepeso y la obesidad, son elementos claves en la prevención de esta enfermedad. Recientemente se publicaron los resultados del estudio "EpiGEICAM de estilo de vida y riesgo de cáncer de mama en España", del que se extrae que el consumo de alimentos de la denominada dieta mediterránea puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama hasta en un 30%.

El consumo de alcohol es un claro factor de riesgo para la aparición del cáncer de mama, peor aún si su consumo se inicia en edades más tempranas. En el caso del tabaco, aunque no se ha estudiado específicamente en cáncer de mama, diversas investigaciones advierten que su riesgo es mayor entre las mujeres que han comenzado a fumar precozmente y que consumieron más cigarrillos.

Cada mujer puede reducir su riesgo de forma individual con pequeños cambios en su estilo de vida, como:

*Pequeños cambios,  
grandes avances*



Seguir una dieta saludable: limitar los alimentos altos en calorías (ricos en azúcar o grasas) y las bebidas azucaradas, limitar el consumo de carne roja y los alimentos con alto contenido en sal y aumentar el consumo de pescado, legumbres, verduras, fruta, frutos secos y aceites vegetales.



Evitar el sedentarismo y fomentar la práctica diaria de ejercicio moderado.



Eliminar el consumo de tabaco y moderar el de bebidas alcohólicas.



Participar en las campañas de cribado mamográfico poblacional.



Prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Seguir esas pautas proporcionará, además, una mejor calidad de vida a las mujeres en términos generales, y en las pacientes de cáncer de mama contribuirá de forma decisiva a tener una supervivencia más prolongada y también a una mejora en su calidad de vida.

Por todo lo anterior, y con vistas a la mejora de la respuesta frente al grave problema sanitario y social que representa el cáncer de mama, solicitamos a las Administraciones Públicas su firme compromiso para poner en marcha medidas que conduzcan a concienciar a la población en general sobre la importancia de la prevención, dar a conocer información sobre hábitos de vida saludable y sobre los avances en el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad, poner de manifiesto la importancia de la participación de las pacientes en los ensayos clínicos para la obtención de avances en el tratamiento del cáncer de mama y poner en valor la innovación oncológica, para así acelerar el acceso a la misma.

Entendemos que las medidas que aquí se detallan pueden y deben impulsarse, y que contribuirán eficazmente a reducir la incidencia del cáncer de mama y a mejorar significativamente las tasas de curación, la supervivencia y calidad de vida de las mujeres diagnosticadas de esta patología.

Marzo de 2015

*En España, una de cada ocho mujeres sufrirá cáncer de mama a lo largo de su vida.*

*Sobrepeso, abandono de dieta saludable y renuncia o retraso de la maternidad son factores de riesgo para desarrollar cáncer de mama.*

*La tasa de mortalidad ha disminuido gracias a las campañas de detección precoz y al acceso a tratamientos innovadores fruto de la investigación.*

*Es posible prevenir el cáncer de mama introduciendo en nuestro estilo de vida hábitos saludables.*

*La dieta mediterránea puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama hasta en un 30%.*

*Es importante participar en los programas de cribado mamográfico para diagnosticar tumores de mama en estadios iniciales, en los que hay muchas probabilidades de curación.*