



4 de febrero Día Mundial contra el Cáncer

El año 2026 alcanzará los 301.884 casos, lo que supone un ligero incremento del 2% respecto a 2025

El ejercicio físico reduce hasta un 30% el riesgo de cáncer y un 20% el riesgo de mortalidad específica.

El ejercicio físico es reconocido ampliamente por sus beneficios generales para la salud, incluyendo la mejora de la función cardiovascular, el control del peso, y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

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. Se estima que el ejercicio físico podría reducir en hasta un 30% el riesgo de cáncer de mama, colon, vejiga, endometrio, esófago y estómago, y reducir en casi el 20% el riesgo de mortalidad específica por cáncer. Además, el ejercicio físico ha demostrado mejorar la calidad de vida y reducir los efectos secundarios derivados de los tratamientos oncológicos, al mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los pacientes, producir una reducción de la fatiga y mejorar la percepción de salud por parte del paciente.

Entidades deportivas y médicas, suman esfuerzos en esta iniciativa “Mujer Deporte Cáncer” para luchar contra una enfermedad que supone la principal causa de mortalidad entre las mujeres españolas.

Factores de riesgo

Tabaco, alcohol y obesidad continúan siendo algunos de los factores de riesgo evitables más importantes 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).

“Una buena salud empieza con unos buenos hábitos saludables”.