



Cumplimiento de recomendaciones preventivas en el año previo al diagnóstico de cáncer de mama: factores clínicos y sociodemográficos

- Los resultados de un estudio liderado por un equipo del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) concretan cómo la adherencia a recomendaciones para reducir el riesgo de cáncer de mama un año antes del diagnóstico varía en mujeres según su edad, clínica, situación laboral y nivel educativo, entre otros factores.

22 de abril de 2025. Una investigación liderada desde el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) en colaboración con ocho centros hospitalarios españoles sugiere que la adherencia a las recomendaciones para la prevención del cáncer es moderada en el año previo al diagnóstico de cáncer de mama y que presenta variabilidad en función de diferentes características de las pacientes.

El estudio, publicado en la revista *Cancers*, se ha coordinado desde el Centro Nacional de Epidemiología (CNE) del ISCIII, y ha contado con la participación del Área de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) del Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER-ISCIII).

El trabajo ha explorado la adherencia a las [recomendaciones para la prevención del cáncer](#) emitidas por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer/Instituto Americano para la Investigación del Cáncer ([WCRF/AICR](#)) en mujeres diagnosticadas de cáncer de mama un año antes de su diagnóstico. El estudio también ha analizado cómo se relaciona esta adherencia a las recomendaciones con las diversas características sociodemográficas y clínicas de las participantes.

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en mujeres tanto a nivel mundial como en España, donde se diagnosticaron 131 casos por cada 100.000 mujeres en 2022. Los avances en el diagnóstico precoz y el tratamiento han permitido alcanzar una tasa de supervivencia neta a cinco años del 85,2%, lo que convierte a las supervivientes de cáncer de mama como el grupo más prevalente entre las personas que han sido diagnosticadas de un tumor.



Las últimas recomendaciones del WCRF/AICR, de 2018, promueven mantener un peso saludable, realizar actividad física regular, seguir una dieta rica en vegetales, frutas, cereales integrales y legumbres, y limitar el consumo de alcohol, carnes procesadas, bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados. Estas pautas no sólo contribuyen a la prevención primaria del cáncer; también pueden mejorar los resultados de salud tras el diagnóstico.

La investigación ha evaluado a 915 pacientes diagnosticadas entre 2014 y 2019 en ocho hospitales de cuatro regiones de España. Los resultados revelan que la adherencia global a las recomendaciones del WCRF/AICR fue moderada, con una puntuación media de 3,5 sobre 7. La recomendación con mayor cumplimiento fue la de limitar el consumo de bebidas azucaradas (el 54,4% de las mujeres no las consumía), mientras que la de menor cumplimiento fue la de mantener una dieta rica en fibra (el 4,4% consumía al menos 30 g/día).

Para llevar a cabo el estudio, el equipo de investigación ha recogido información mediante un cuestionario epidemiológico y otro de frecuencia alimentaria, complementados con datos clínicos. Se analizaron los hábitos de vida durante el año previo al diagnóstico, evaluando la adherencia a las siete principales recomendaciones del WCRF/AICR mediante un sistema de puntuación estandarizado.

Los resultados han permitido identificar que ciertos factores sociodemográficos y clínicos influyen en el grado de cumplimiento de estas pautas. Las mujeres mayores de 60 años presentaron una mayor adherencia global, mientras que aquellas con una ingesta calórica diaria superior a 2.000 kilocalorías o con dos o más comorbilidades mostraron una peor adherencia.

Por otro lado, las mujeres jóvenes mostraron un mayor consumo de bebidas azucaradas y comida rápida. Las fumadoras presentaron una menor adherencia a las recomendaciones de limitar el consumo de alcohol y de mantener un consumo elevado de frutas y verduras, y las trabajadoras en activo mostraron una peor adherencia a la recomendación de realizar actividad física de forma regular.

El nivel moderado de adherencia a las recomendaciones del WCRF/AICR detectado en las participantes del estudio pone de manifiesto la necesidad de desarrollar intervenciones específicas, adaptadas a las características sociodemográficas y clínicas de cada paciente. Estas intervenciones deben considerar factores como la edad, el nivel educativo, la condición laboral y la presencia de comorbilidades, con el objetivo de promover cambios sostenibles en el estilo de vida que contribuyan a mejorar su calidad de vida y el pronóstico.



MINISTERIO
DE CIENCIA, INNOVACIÓN
Y UNIVERSIDADES

INSTITUTO DE SALUD CARLOS III

Unidad de Comunicación



- **Referencia del artículo:** Pachón Olmos, V.; Pollán, M.; Fernández de Larrea-Baz, N.; Fernández-Morata, J.; Ruiz-Moreno, E.; García-Pérez, J.; Castelló, A.; Sierra, M.Á.; Lucas, P.; Alonso-Ledesma, I.; Stradella, A.; Cantos, B.; Ramón y Cajal, T.; Santisteban, M.; Seguí, M.Á.; Santaballa Bertrán, A.; Granja, M.; Camps-Herrero, J.; Recalde, S.; Mendez, M.; Calvo Verges, N.; Pérez-Gómez, B.; Pastor-Barriuso, R.; Lope, V. Determinants of Adherence to World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Recommendations in Women with Breast Cancer. *Cancers* 2025, 17, 708. <https://doi.org/10.3390/cancers17040708>.