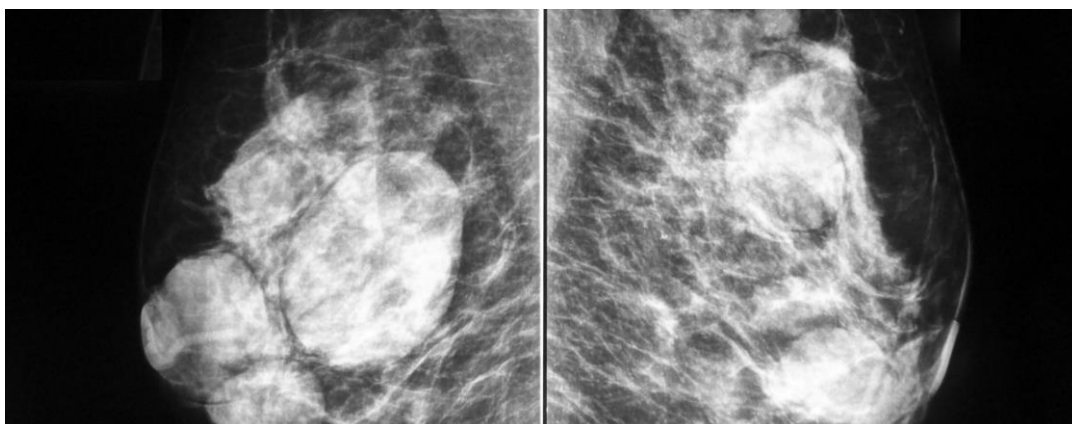


Un estudio en España desvela el impacto de la adopción de hábitos saludables en la calidad de vida de supervivientes de cáncer de mama

24/09/2024

Una investigación española revela que, en el momento del diagnóstico, las mujeres supervivientes de cáncer de mama mayor adherencia a las recomendaciones tenían una percepción ligeramente mejor de su salud física, y que aquellas que 7-12 años después habían aumentado su adherencia mostraron una ligera mejora en su bienestar físico, mientras que no se observaron cambios en su salud mental. El estudio ha explorado la asociación entre la adherencia a las recomendaciones de prevención del cáncer emitidas por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer/Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, WCRF/AICR) y la calidad de vida relacionada con la salud en mujeres supervivientes de cáncer de mama.



La investigación está liderada por el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama**, el [Centro Nacional de Epidemiología \(CNE\)](#) del ISCIII, el [Centro de Investigación Biomédica en Red \(CIBER\)](#), también dependiente del Instituto, y la **Asociación Española contra el Cáncer (AECC)**. Los resultados surgen del análisis del estudio epidemiológico Health-EpiGEICAM, realizado por investigadores del ISCIII, pertenecientes al Centro Nacional de Epidemiología (CNE) y al Área de Epidemiología y Salud Pública del CIBER (CIBERESP). El estudio Health-EpiGEICAM ha sido promovido por el Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama y financiado por la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). [Los resultados han sido publicados recientemente en la revista *The Journal of Nutrition, Health and Aging*.](#)

El cáncer de mama representa la principal causa de muerte por cáncer y el tumor con mayor prevalencia en las mujeres. Tanto el diagnóstico como los efectos secundarios del tratamiento pueden afectar a la calidad de vida de las supervivientes. En 2018, el WCRF/AICR actualizó sus 10 recomendaciones para la prevención del cáncer, aconsejando a las personas supervivientes que sigan, en la medida de lo posible, las mismas recomendaciones que la población general. A pesar del creciente número de nuevos casos de cáncer de mama, no hay evidencia científica sobre el impacto de la adopción de estilos de vida saludables en la calidad de vida de las supervivientes a largo plazo, objetivo del presente análisis.

Metodología y resultados

En este estudio, que ha contado con investigadores de 16 hospitales españoles, participaron 406 mujeres supervivientes de cáncer de mama incluidas en el estudio EpiGEICAM y seguidas una media de 10 años tras el diagnóstico. Se recogió información epidemiológica, clínica, dietética, de actividad física y de calidad de vida al diagnóstico y 7-12 años después. La adherencia a las recomendaciones del WCRF/AICR se evaluó en una escala de 0-7 puntos, siguiendo criterios estandarizados, y la calidad de vida se evaluó mediante el cuestionario SF-36.

Los autores observaron que, en el momento del diagnóstico, cada punto adicional de adherencia a las recomendaciones se asociaba con un aumento de 0,78 puntos en el dominio físico de la calidad de vida, lo que representa una ligera mejoría. Con respecto al posible efecto del aumento de la adherencia a las recomendaciones a lo largo del tiempo, la salud física de cada mujer superviviente mejoró 0,73 puntos por cada unidad de aumento en dicha adherencia. Por el contrario, su bienestar mental no se vio afectado por el cumplimiento de las recomendaciones en el momento del diagnóstico, ni por los cambios en la adherencia a lo largo del tiempo.

Los resultados derivados de este análisis ponen de manifiesto que la adopción de estilos de vida saludables por parte de mujeres que han tenido un cáncer de mama podría contribuir a mejorar ligeramente su calidad de vida física a lo largo del tiempo. Dado el creciente número de mujeres que sobreviven a esta enfermedad, las/os autoras/es de este estudio creen que es cada vez más necesario dar a conocer y difundir estas recomendaciones entre ellas, no solo para mejorar su calidad de vida relacionada con la salud, sino también para mejorar el pronóstico del cáncer de mama y de otras patologías que comparten los mismos factores de riesgo.

- **Referencia del artículo:** *Cross-sectional and longitudinal associations of adherence to WCRF/AICR cancer prevention recommendations with health-related quality of life in breast cancer survivors. Health-EpiGEICAM study.* Virginia Lope, Ángel Guerrero-Zotano, Nerea Fernández de Larrea-Baz, Silvia Antolín, Marta Benavent Viñuales, Begoña Bermejo, Emma Ruiz-Moreno, José Manuel Baena-Cañada, Lorena París, Antonio Antón, José Ignacio Chacón, Montserrat Muñoz, José Angel García-Sáenz, Clara Olier, Pedro Sánchez Rovira, Angels Arcusa Lanza, Sonia González, Joan Brunet, Amparo Oltra, Susana Bezares, Libertad Rosell, Beatriz Pérez-Gómez, Roberto Pastor-Barriuso, Miguel Martín, Marina Pollán. *J Nutr Health Aging.* 2024 Jul 5;28(8):100312. doi: 10.1016/j.jnha.2024.100312. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1279770724003993>.