

Nota de Prensa

Las guías clínicas internacionales apoyan el ejercicio en la atención oncológica

La Fundación IOR lanza un programa pionero de ejercicio físico para pacientes con cáncer ginecológico en tratamiento activo

- *Este programa piloto de la FIOR se ha iniciado el 3 de octubre en Barcelona para pacientes con cáncer de ovario, cérvix, endometrio y mama, en tratamiento de quimioterapia o inmunoterapia*
- *La evidencia científica apoya estas iniciativas, ya que el ejercicio físico disminuye la toxicidad de los tratamientos oncológicos, mejora la salud a largo plazo y reduce alrededor de un 20% la mortalidad por cáncer*
- *Cada paciente recibe un plan de ejercicios, personalizado según su condición física, comorbilidades, diagnóstico oncológico y tratamiento, tras la valoración conjunta del oncólogo y el entrenador personal*
- *La FIOR aspira a consolidar y a ampliar este modelo asistencial, de modo que el ejercicio físico forme parte del abordaje multidisciplinar del cáncer*

Barcelona, 7 de octubre de 2025- La Fundación IOR (FIOR) pone en marcha a partir de octubre un programa pionero de ejercicio físico dirigido a pacientes con cáncer ginecológico - ovario, cérvix, endometrio y mama- que estén recibiendo tratamiento activo de quimioterapia o inmunoterapia. La iniciativa se desarrollará en el auditorio del Hospital Universitari Dexeus, en Barcelona, con el apoyo de GSK. El objetivo es enseñar a las pacientes distintos ejercicios de fuerza con la finalidad de **mejorar la tolerancia a los tratamientos, reducir los efectos secundarios y promover hábitos de vida saludable durante y después del proceso oncológico.**

El programa ha arrancado el **3 de octubre** y comienza con un grupo de 10 pacientes. **Durante 2025 y 2026** se llevarán a cabo **nuevas ediciones con otros grupos de pacientes**, con la intención de darle continuidad y hacerlo crecer en los próximos años. El programa es gratuito para las participantes y **representa una apuesta por una atención oncológica integral**, que combina el tratamiento oncológico con herramientas, como el ejercicio físico, respaldado por la evidencia científica. *“Queremos ofrecer a nuestras pacientes nuevas herramientas*

*que mejoren su calidad de vida durante y después del tratamiento, contribuyendo a reducir síntomas como la astenia, la ansiedad o el insomnio, ya que se ha demostrado que el ejercicio físico regular **mejora la tolerancia a los tratamientos, disminuye los efectos secundarios y aumenta la supervivencia en la mayoría de tumores***”, explica la doctora Montse Velasco, oncóloga del IOR.

El diseño del programa de FIOR se basa en la evidencia científica internacional, que señala que la actividad física en pacientes oncológicos disminuye la toxicidad de los tratamientos más intensivos, como la quimioterapia, y ayuda a mejorar parámetros de salud a largo plazo, como por ejemplo la densidad ósea en mujeres que sufren menopausia precoz inducida por los tratamientos oncológicos.

El ejercicio de fuerza y resistencia y aeróbico (caminar, nadar, ir en bicicleta) **puede reducir hasta en un 30 % el riesgo de varios tipos de cáncer**, incluyendo los de mama, colon, vejiga, endometrio, esófago y estómago; **se asocia a una reducción de casi el 20 % en la mortalidad específica por cáncer**. Los estudios más sólidos sobre supervivencia se centran en [cáncer de mama](#) y [colorrectal](#), al ser estos los tumores más prevalentes, mostrando beneficios claros en la reducción de la mortalidad, según el [Documento de posicionamiento sobre el ejercicio físico](#) de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Las [guías americanas](#) y [europeas](#) y la propia [SEOM](#) instan a los profesionales, infraestructuras y organizaciones a implementar programas de entrenamiento físico, así como de nutrición, adecuados para pacientes con cáncer.

Plan de trabajo personalizado

En el programa de FIOR, cada paciente recibirá un plan de trabajo personalizado -en función de su condición física, posibles comorbilidades y tratamiento-. Un oncólogo del IOR, del Grupo Pangaea Oncology, conjuntamente con el entrenador personal, evalúa la condición física del paciente para identificar limitaciones que puedan influir en la elección de la serie de ejercicios. **A continuación, el entrenador personal definirá el plan de trabajo**, que incluye ejercicios de fuerza y resistencia con material sencillo, de modo que las participantes puedan continuar la práctica en casa. Además, se entregarán guías y rutinas en formato digital para fomentar la adherencia al programa. **La práctica del ejercicio físico es segura antes, durante y tras el tratamiento oncológico.**

*“Cada vez curamos a más pacientes y queremos que tengan una buena calidad de vida al finalizar el tratamiento. **El cáncer es un paréntesis en las vidas de muchas mujeres, madres y jóvenes que luego vuelven a trabajar, a su vida familiar y que***

deben recuperar una rutina de vida normal, dentro de la cual debe figurar el ejercicio físico", explica la Dra. Velasco.

Perspectiva de futuro

La FIOR aspira a consolidar este modelo y ampliarlo progresivamente, convirtiéndose en un centro de referencia en oncología integrativa.

"Este programa es un primer paso. Nuestro objetivo es que el ejercicio físico forme parte del abordaje multidisciplinar del cáncer y que, en un futuro, pueda extenderse más allá del hospital, incluso a centros de salud y gimnasios, para que las pacientes lo integren como un hábito de vida", añade la Dra. Velasco.

Por su parte, la compañía biofarmacéutica GSK, que respalda esta iniciativa, destaca que "cuando una mujer recibe la noticia de un cáncer ginecológico, comienza una etapa difícil, llena de incertidumbre y preguntas. En ese momento, la palabra Esperanza adquiere un significado profundo: es actitud, fortaleza e impulso para seguir adelante. Por ello, en GSK acompañamos a las pacientes en todo este camino, desde la prevención hasta la supervivencia, brindando apoyo también a sus familias y entorno", explica Leticia de Luján, directora médica de Oncología de GSK.

Acerca de la Fundación IOR

La Fundación IOR es una entidad sin ánimo de lucro dedicada a promover la investigación oncológica desde sus fases más tempranas. La Fundación canaliza recursos aportados por donantes filantrópicos comprometidos con el avance de la ciencia para impulsar proyectos interrelacionados de investigación básica y preclínica que buscan mejorar la comprensión del cáncer y sentar las bases para nuevos enfoques terapéuticos. <https://fundacionior.org/>

Acerca de GSK

GSK es una compañía biofarmacéutica innovadora que entiende que el deporte es un aliado en la recuperación de cualquier enfermedad, y no solo eso, nos recuerda que el ejercicio, como hábito saludable, también puede ayudarnos a prevenir y adelantarnos a la enfermedad. En GSK tienen un propósito común: **transformar juntos el cáncer en Esperanza**, acompañando a pacientes y profesionales sanitarios desde las primeras etapas de la enfermedad. Sus pilares fundamentales son la **prevención**, camino que nos une para adelantarnos a la enfermedad y por el que promueven activamente el deporte y los hábitos de vida saludables, que no solo ayudan a mantener el organismo fuerte, sino que también refuerzan el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas. Fomentar este estilo de vida es fundamental para cuidar la

salud desde una perspectiva integral; el **compromiso**, que empieza en la prevención y permanece a lo largo de toda la vida del paciente, y la **innovación** terapéutica, tecnológica y asistencial, siempre con un único foco: ayudar a mejorar la vida de las personas.

Para más información y entrevistas:

Patricia Morén

Tel: 669931091

patrimoren.profesional@gmail.com