

Se han reunido en el Parque del Oeste de Madrid, coincidiendo con la celebración hoy del Día Mundial del Cáncer de Riñón

Bajo el lema *Frente al cáncer renal, entrena con nosotros*, ALCER e Ipsen organizan una jornada de ejercicio físico oncológico con un grupo de pacientes para que conozcan los beneficios que puede proporcionarles durante su tratamiento

- » La evidencia científica demuestra que la práctica de ejercicio físico puede reducir el riesgo de padecer un cáncer renal hasta un 23 %¹. Además, en pacientes con cáncer renal, mitiga los efectos secundarios del tratamiento, mejora la sensación de fatiga, contribuye a mantener el peso y recuperar la fuerza y masa muscular o fortalece el sistema inmune, entre otros beneficios.
- » La iniciativa ha contado con la participación de Soraya Casla, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y doctora en Ejercicio Oncológico, colaboradora también de la plataforma *Nutriactivos Renal*.
- » El carcinoma de células renales es el tipo de cáncer de riñón más frecuente en adultos. Cada año se diagnostican más de 430.000 nuevos casos en todo el mundo. La Sociedad Española de Oncología Médica estima que en 2024 se diagnostiquen 9.208 cánceres de riñón en España².

MADRID, 20 de junio de 2024 – Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Riñón que se celebra hoy, la Federación Nacional de Asociaciones para la lucha contra las enfermedades del riñón (ALCER) ha organizado junto con Ipsen una jornada para promover el ejercicio físico oncológico entre las personas con cáncer renal, con el objetivo de que integren este tipo de actividad como parte de su plan de tratamiento. La jornada, celebrada en el Parque del Oeste de Madrid, ha contado con la participación de Soraya Casla, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y doctora en Ejercicio Oncológico.

Bajo el lema *Frente al cáncer renal, entrena con nosotros*, la actividad ha reunido a un nutrido grupo de pacientes que han hecho ejercicio dirigidos por Soraya Casla, quien además les ha explicado los beneficios que el ejercicio físico oncológico puede proporcionar a su calidad de vida. Además, han llevado a la práctica muchas de las recomendaciones que están disponibles en [Nutriactivos renal](#), la plataforma promovida por ALCER, SOGUG e Ipsen, en colaboración con la Fundación Alicia y Soraya Casla, para ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer renal a través de la alimentación y el ejercicio físico.

“En un día tan representativo para nosotros, hemos querido visibilizar que un paciente con cáncer renal también puede hacer ejercicio físico siempre que lo haga bajo la supervisión de un profesional. Es más, su integración en la rutina diaria puede aportar beneficios a su calidad de vida. Padecer cáncer no es sinónimo de tener limitaciones para llevar una vida lo más normalizada posible”, ha explicado Juan Carlos Julián, director general de ALCER.

Por su parte, Aurora Berra de Unamuno, directora general de Ipsen Iberia, ha señalado que “*para nosotros es muy importante acompañar a los pacientes durante su enfermedad y ayudarles proporcionándoles recursos como, por ejemplo, Nutriactivos renal, para que tengan un papel activo y cuiden de su bienestar a través de la alimentación y el ejercicio físico*”.

Qué es y cómo beneficia el ejercicio físico oncológico

El ejercicio físico oncológico es un tipo de ejercicio desarrollado y supervisado por un profesional, individualizado para cada tipo de paciente y adaptado a cada nivel. Se realiza para prevenir o mejorar algunos de los efectos secundarios derivados de los tratamientos oncológicos.

La evidencia científica ha demostrado que, por sus efectos globales en el organismo, la práctica de ejercicio físico puede contribuir a mejorar la salud, la calidad de vida y la supervivencia a medio y largo plazo de los pacientes con cáncer. Así, puede reducir hasta un 30 %¹ el riesgo de cáncer, un 23 %¹ en el caso del cáncer renal, y en un 20 %³ el riesgo de mortalidad específica por cáncer. Además, mitiga los efectos secundarios del tratamiento, mejora la sensación de fatiga, contribuye a mantener el peso y recuperar la fuerza y masa muscular o fortalece el sistema inmune, entre otros beneficios.

La realización de ejercicio físico en pacientes con cáncer renal es segura antes, durante y después del tratamiento oncológico, si bien se requiere la evaluación inicial completa de un oncólogo para identificar las potenciales comorbilidades o limitaciones que puedan influir en las recomendaciones sobre la práctica de ejercicio físico a fin de obtener el máximo beneficio en cada paciente y situación clínica.

En términos generales, la práctica de ejercicio físico oncológico contribuye a “*aliviar los efectos secundarios del tratamiento que reciben los pacientes, luchar contra la fatiga, contribuir al mantenimiento del peso, la recuperación de la fuerza y masa muscular, y el fortalecimiento del sistema inmune, entre otros*”, detalla Soraya Casla, doctora en Ejercicio Oncológico.

Recomendaciones para los pacientes: cuánto ejercicio hacer en una semana

Durante la jornada, tanto los representantes de ALCER como Soraya Casla han subrayado la importancia de que los pacientes con cáncer renal tomen precauciones al realizar actividad física, identificando posibles síntomas y ofreciendo consejos para salvaguardar su salud y asegurar un ejercicio seguro y efectivo. Asimismo, la experta les ha ofrecido orientación sobre cómo ejercitarse en caso de pérdida de masa muscular, aumento de grasa, retención de líquidos y otros síntomas, aclarando otras precauciones adicionales para aquellos que padezcan alguna enfermedad ósea metastásica.

En este sentido, y siguiendo las recomendaciones clínicas que marca la Organización Mundial de la Salud, Soraya Casla, doctora en Ejercicio Oncológico, ha recordado que, en una semana, un paciente con cáncer renal debería realizar:

- Ejercicio cardiovascular, de intensidad moderada-alta 3 días a la semana, durante al menos 30 minutos.
- Ejercicios de fuerza 2 veces por semana.
- Ejercicios de equilibrio combinado con fuerza (movilizando el propio peso) y con utilización de gomas.
- Estiramientos para ayudar a la relajación de la musculatura tras el ejercicio.

Más información sobre ejercicio físico y alimentación para pacientes con cáncer renal:

<https://nutriactivos-renal.com/>

Sobre Ipsen

Somos una empresa biofarmacéutica global centrada en ofrecer fármacos transformadores para los pacientes en tres áreas terapéuticas: oncología, enfermedades raras y neurociencias.

Nuestra cartera de productos está impulsada por la innovación externa y respaldada por casi 100 años de experiencia en desarrollo y por nuestros centros de EE. UU., Francia y Reino Unido. Nuestros equipos, presentes en más de 40 países, y nuestras alianzas a lo largo del mundo nos permiten llevar medicamentos a los pacientes en más de 100 países.

Ipsen cotiza en París (Euronext: IPN) y en EE. UU. a través del *American Depositary Receipt Program* patrocinado de nivel 1 (ADR: IPSEY). Para obtener más información, visite ipsen.com.

Ipsen Pharma España se encuentra ubicada en Hospitalet de Llobregat (Barcelona). En España, la compañía dispone de un sólido porfolio en oncología (riñón, próstata, tiroides y tumores neuroendocrinos), enfermedades raras (acromegalia, colestasis intrahepática familiar progresiva (PFIC) y trastornos del crecimiento) y neurociencias (trastornos del movimiento). Para más información, visite ipsen.com/Spain

Para más información

Ipsen

Loreto González | +34 93 685 81 00

Email: comunicacion.es@ipsen.com

Duomo Comunicación

Borja Gómez | + 34 91 311 92 90 / 650 40 22 25

Email: borja_gomez@duomocomunicacion.com

Referencias

1. Moore SC et al. Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med.* 2016 Jun 1;176(6):816-25. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.1548. PMID: 27183032; PMCID: PMC5812009.
2. <https://seom.org/prensa/el-cancer-en-cifras>
3. [Movimiento SEOM Ejercicio contra el cáncer | SEOM: Sociedad Española de Oncología Médica](#)