

MUJER DEPORTE CÁNCER

#ElDeporteEsVida

Programa de PREVENCIÓN de Cáncer en la Mujer.

EL EJERCICIO FÍSICO como detonante de una VIDA SALUDABLE

Plan de Acción 2025

Con el apoyo institucional de:



Partners Corporativos:



Sociedad Española de
Hematología y Hemoterapia



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA

Con la colaboración de:



Programa de prevención del cáncer en la mujer

¿ Por qué "Mujer-Deporte-Cáncer" ?

MDC es un programa de prevención del cáncer en la mujer y en la sociedad en general con el propósito de ayudar a **contrarrestar la curva ascendente** de nuevos casos de cáncer que se producen cada año en España.

Según los datos publicados por SEOM, en 2025 se prevén más de 290.000 nuevos casos con una tendencia alcista hasta los 381.000 nuevos casos de cáncer que se prevén en 2040. Las sociedades científicas estiman que un 30% de esta cifra podría evitarse en algunos tipos de cáncer, si no tuviéramos una vida sedentaria, y un increíble 20% de reducción de la mortalidad.

A través del ejercicio físico y el deporte como **detonante de unos hábitos de vida saludables**, y educar a los más jóvenes sobre el impacto positivo que supone la práctica deportiva en la salud, conseguiremos en un futuro cercano no solo reducir el riesgo de padecer cáncer, si no tener una mejor condición física en aquellas personas que lo padezcan, lo que se traduce en una **mejor gestión de la enfermedad** y mejora en los efectos secundarios de los tratamientos y sobre todo, **una mayor supervivencia**.

En AMOH, junto con SEOM (Sociedad Española de Oncología Médica), el CSD (Consejo Superior de Deportes), la SEHH (Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia) y SEOR (Sociedad Española de Oncología Radioterápica), con la colaboración del grupos de investigación médica como SOLTI (Grupo de Investigación Oncológica) e ICAPEM (Asociación para la Investigación del Cáncer de Pulmón en la Mujer), trabajamos en el desarrollo del programa de prevención **MUJER-DEPORTE-CÁNCER** como una estrategia de impulso de la salud en la sociedad española a través del ejercicio físico y el deporte, gracias al apoyo y colaboración en el desarrollo que recibimos de empresas como GSK, BMS y MSD-AstraZeneca.

Cambiar la tendencia de la curva ascendente de los nuevos casos de cáncer en nuestro país, sí que supondría un verdadero avance en la lucha contra el cáncer, y cambiar esa tendencia es algo que **depende de nuestra implicación**.

Programa de prevención del cáncer en la mujer

¿ En qué consiste el programa MDC ?

Desde MDC pedimos a las Federaciones Deportivas, Clubs Deportivos, Hospitales, Entidades Públicas y Privadas, Asociaciones Sociales y Empresas, que apliquen programas personalizados sin coste alguno y que consisten en llevar a cabo acciones sinérgicas en sus estructuras, así como difundir mensajes de hábitos saludables a sus audiencias.

Estas acciones están totalmente alineadas y coordinadas para transmitir un mensaje unificado con los objetivos de MDC donde el **ejercicio físico y deporte son el detonante de una vida saludable** como prevención ante el cáncer y otras enfermedades que pueden afectar a la salud.

Acciones como la difusión de posts en sus redes el Día Mundial del Cáncer, difusión o visionado de videos cortos con médicos y deportistas hablando de los beneficios del ejercicio físico, inserción del logo MDC en sus comunicaciones corporativas, y muchas otras más, o cualquier acción que quieran llevar a cabo que transmita esos valores, son algunas contempladas en el programa.

Líneas Estratégicas de Acción:

01

Ejercicio Físico y PREVENCIÓN

Acciones dirigidas a la mujer y sociedad en general, buscamos a través de la prescripción de profesionales y deportistas la difusión de mensajes que realmente activen a la sociedad.

02

Ejercicio Físico y PACIENTE

Acciones muy específicas de ejercicio físico en pacientes, para paliar los efectos secundarios de los tratamientos, con un foco especial para la prevención en supervivientes.

Programa de prevención del cáncer en la mujer

PREVENCIÓN MDC 2025

Según las cifras publicadas por SEOM sobre el cáncer, se prevé que en 2025 se diagnostiquen más de 290.000 nuevos casos de cáncer en España, con una tendencia ascendente continuada hasta los 381.000 en 2040.

Esta proyección cifra en 5 millones de nuevos casos los que tendrán lugar durante el período 2024-2040.

La estrategia para la detección precoz del cáncer es dispar y a veces inexistente para algunos tipos de cáncer. La implicación y conocimiento de la sociedad es muy importante para una detección temprana.

El sedentarismo, el tabaquismo, una dieta equilibrada inexistente, las sustancias tóxicas y alcohol tienen un peso muy importante en la proliferación del cáncer, con una cierta tendencia ascendente entre la población.

Muestra de la preocupación social existente por parte de la administración en cuanto a salud pública, es la "ESTRATEGIA NACIONAL DE FOMENTO DEL DEPORTE CONTRA EL SEDENTARISMO Y LA INACTIVIDAD FÍSICA 2025-2030" que ha presentado el CSD a principios de 2025, con un claro objetivo de movilizar a la sociedad, y con el que estamos totalmente alineados en MDC.

OBJETIVOS PROGRAMA DE PREVENCIÓN.

El programa Mujer-Deporte-Cáncer está dirigido a la mujer en primer lugar y a la sociedad en general con tres objetivos muy definidos:

- 1) Fomentar la práctica de ejercicio físico y deporte de forma regular.
- 2) Promover los hábitos saludables .
- 3) Informar de los síntomas y fomentar los cribados para la detección temprana del cáncer.

A continuación se exponen las acciones regulares previstas para 2025:

Programa de prevención del cáncer en la mujer

ACCIONES 2025

Todas las acciones serán conceptualizadas y facilitadas unas semanas antes de la fecha de lanzamiento. Contactaremos directamente con cada una de las entidades.

01 **CAMPAÑA: “DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER”** 4 de Febrero de 2025

OBJETIVO:

- Campaña centrada en los hashtags #MuévetePorLaVida y #MujerDeporteCáncer
- Fomentar el ejercicio físico y deporte en la sociedad.

ACCIONES PROPUESTAS:

Desde Federaciones y Clubs Deportivos, Asociaciones, Empresas:

- Publicación en RR.SS. Histories Insta, X, Fb, ...
- Banner o news en la web de la entidad.
- Mención en el canal de comunicación interno, mail, etc.
- Complementar con acciones e iniciativas propias.

MATERIAL DISPONIBLE:

- Video de la campaña #MuévePorLaVida (4 m).
- 3 píldoras del vídeo (1 m)
- Piezas gráficas personalizadas con el logo de la entidad en formato, con hashtag y link video, para:
 - Instagram
 - X
 - Facebook
- Banner horizontal para web. Posibilidad de personalizar formato y logo. Se añade contenido redactado para la noticia.
- Contenido redactado para envío de Mail con posibilidad de personalización, incluye link para videos.



02 **CAMPAÑA: “DÍA MUNDIAL DEL DEPORTE”** 6 de Abril de 2025

OBJETIVO:

- Campaña centrada en los hashtags #MuévetePorLaVida y #MujerDeporteCáncer
- Fomentar el ejercicio físico y deporte en la sociedad.

ACCIONES PROPUESTAS:

Desde los Hospitales, Sociedades Médicas y cuentas de Profesionales Oncológicos, Asociaciones y Empresas:

- Publicación en RR.SS. Histories Insta, X, Fb, ...
- Banner o news en la web de la entidad.
- Mención en el canal de comunicación interno, mail, etc.
- Complementar con acciones e iniciativas propias.

MATERIAL DISPONIBLE:

- Video de la campaña #MuévePorLaVida (4 m).
- 3 píldoras del vídeo (1 m)
- Piezas gráficas personalizadas con el logo de la entidad en formato, con hashtag y link video, para:
 - Instagram
 - X
 - Facebook

03 **CAMPAÑA VIRAL:** **“CONTRA EL CÁNCER, ACEPTO EL RETO”** Octubre de 2025

OBJETIVO:

- Campaña centrada en el hashtag #ElDeporteEsVida como principal, y en los hastags secundarios #MuévetePorLaVida y #MujerDeporteCáncer.
- Busca el compromiso de una acción por parte de una persona, equipo o grupo de personas, en realizar alguna acción relacionada con el ejercicio y deporte relacionada con un reto en concreto o la iniciación a alguna disciplina.

ACCIONES PROPUESTAS:

En proceso de creación y definición.

04 PUBLICACIÓN RR.SS. INSTA, FB, X: “TIPS HÁBITOS SALUDABLES” Febrero 2025

OBJETIVO:

- Conectar con la audiencia de las redes sociales.
- Fomentar el ejercicio físico y los hábitos saludables en la sociedad.
- Concienciar de la necesidad de cribados y detección precoz.

ACCIONES PROPUESTAS:

Desde la cuenta de @MujerDeporteCáncer:

- 3 publicaciones semanales en RR.SS. Histories Insta, X, Fb, ...
- Ofrecer consejos prácticos y divertidos de hábitos saludables: ejercicio, nutrición, mente, sustancias tóxicas y tabaquismo.
- Publicaciones de profesionales de: oncología, nutrición, ejercicio físico, medicina general, deportistas de élite.

05 DIRECTO DE INSTAGRAM: “TESTIMONIOS Y MOTIVACIÓN DEL CAMBIO” Febrero 2025

OBJETIVO:

- Conectar con la audiencia de las redes sociales.
- Fomentar el ejercicio físico y los hábitos saludables en la sociedad.

ACCIONES PROPUESTAS:

Directo Mensual en Instagram, conversación con un testimonio o profesional relacionado con los siguientes temas:

- Ejercicio físico.
- Hábitos saludables.
- Prevención del cáncer.
- Desarrollo personal y mental.
- Salud en general.
- Motivación y superación personal.
- Hábitos saludables y consecución de objetivos.

06 MDCapp y Web: **www.mujerdeportecancer.com** **Abril 2025**

OBJETIVO:

- Facilitar formación e información para pacientes oncológicas., estén padeciendo o hayan padecido la enfermedad.
- Herramienta para que los profesionales oncológicos puedan prescribir el ejercicio físico a pacientes.

ACCIONES PROPUESTAS:

Desarrollo aplicación móvil y web :

- Involucrar a profesionales de oncología, del deporte, nutrición, psicologías, medicina general y testimonios.
- Presentación a profesionales en abril 2025.
- Lanzamiento web y publicación app en septiembre y octubre 2025 coincidiendo con los congresos de SEOM, SEHH y SEOR por donde pasarán la gran mayoría de profesionales oncológicos.
- Inicio de campaña MDCapp en hospitales, noviembre 2025.

07 Campaña de Captación de Prescriptores: **Federaciones Deportivas y Clubs.** **Abril 2025**

OBJETIVO:

- Actualmente contamos con más de 70 Federaciones, el objetivo es llegar a 90 a finales de 2025.
- A través de las Federaciones, iniciar la adhesión de Clubs al programa MDC a partir de abril de 2025.

ACCIONES PROPUESTAS:

Basar la acción en el CSD y las Federaciones miembros actuales:

- Facilitarles una presentación y material gráfico para que puedan lo puedan difundir entre sus clubs federados..
- Ofrecer reuniones presenciales y virtuales, individuales o en grupos de clubs, para explicar todos los detalles de MDC.
- Realizar un vídeo explicativo para compartir con los Clubs.

08 Campaña de Captación de Prescriptores: Hospitales y Profesionales Oncológicos. Abril 2025

OBJETIVO:

- Adherir al programa a los principales Hospitales de España.
- Difundir y dar a conocer el programa a todos los profesionales oncológicos para que actúen como prescriptores ante las pacientes.

ACCIONES PROPUESTAS:

Basar la acción en las Sociedades Médicas:

- Presentar el programa a los Jefes de Servicio relacionados con la oncología de los distintos hospitales.
- Presencia destacada, con el programa MDC y la aplicación móvil MDCapp, en los Congresos de SEOM, SEHH y SEOR, para difundir y ofrecer información a todos los profesionales.

09 Campaña de Captación de Prescriptores: Asociaciones, Sociedades y Empresas. Febrero 2025

OBJETIVO:

- Presentar a asociaciones y sociedades, médicas, culturales, y sociales para que se adhieran al programa MDC..
- Contactar con grandes empresas y sociedades empresariales de pymes para conseguir su adhesión al programa personalizando las propuestas de aplicación..

ACCIONES PROPUESTAS:

Basar la acción en los contactos de los partners actuales:

- Presentación personalizada en función de la asociación, sociedad o empresa.
- Proponer acciones personalizadas en función de la tipología de asociación, sociedad o empresa.
- Realizar un vídeo explicativo para compartir haciendo referencia a las ventajas del programa y la responsabilidad social..

10 **Colaboración de MDC y el CSD con los Grupos de Trabajo de Ejercicio de las Sociedades Médicas: SEOM, SEHH y SEOR.** Febrero 2025

OBJETIVO:

- Firmar Protocolos de Colaboración entre todas las partes.
- Desde MDC y el CSD, colaborar con los distintos Grupos de Trabajo de las sociedades médicas para apoyar su cometido.
- Hacer partícipes a todos los integrantes de los Grupos de Trabajo del contenido generado por MDC.

ACCIONES PROPUESTAS:

Con los tres Grupos de Trabajo:

- Realizar una presentación de MDC vía TC a cada uno de los tres grupos..
- Proponer una reunión de trabajo presencial, a la que asistirán representantes de los tres Grupos, en el CSD para intercambiar información y alinear criterios y actuaciones. Estudiar sinergias conjuntas.
- El pasado año se realizó la reunión anual de MDC en el CSD, este año proponemos realizarla en SEOM entre los meses de abril y mayo.

11 **Investigación: “El Ejercicio Físico y Deporte como Medida Preventiva Contra el Cáncer”** Enero 2025

OBJETIVO:

- Fomentar el estudio por parte de grupos de investigación y colaborar con los proyectos abiertos.
- Establecer, junto con las sociedades médicas y sus grupos de trabajo, una base de datos con las investigaciones abiertas relacionadas con el ejercicio físico y el cáncer.

ACCIONES PROPUESTAS:

En proceso de creación y definición para ser validado.

12 **Dirigido al Deporte Base y Adolescentes: "El Deporte Es Vida".** Abril 2025

OBJETIVO:

- Fomentar, a través del Deporte como detonante, hábitos saludables entre los más jóvenes..
- Motivar la adhesión de niñas y niños a los clubs deportivos de su ciudad.
- Involucrar a la administración en este cometido.

ACCIONES PROPUESTAS:

Con todas las entidades participantes:

- Presentar un programa de recaudación solidaria para dar continuidad y financiar "Becas SEOM - MDC" dirigidas a la investigación.
- Fomentar nuevas líneas de becas la SEHH y SEOR.

13 **Colaboración: "Propuestas Personalizadas".** Enero 2025

OBJETIVO:

- Colaborar con entidades deportivas, sociales y empresariales en planes personalizados para llegar con nuestro mensaje, tanto a sus afiliados o personal, como a sus familias.
- Involucrar a las grandes estructuras sociales y empresariales de nuestro país.

ACCIONES PROPUESTAS:

Diferenciar las propuestas en base a la entidad para estipular objetivos concretos para cada una:

- Presentar a través del CSD y las Federaciones, ejemplos de acciones para entidades deportivas.
- Fijar reuniones con aquellos departamentos de la administración que tengan poder de influencia y decisión en políticas de desarrollo y fomento del ejercicio físico y salud.
- A través de contactos existentes, presentar una propuesta de adhesión para grandes empresas y asociaciones de pymes.
- Transmitir en nuestras redes sociales y web, nuestra disponibilidad para adaptar y colaborar en acciones a las propuestas que nos lleguen, siempre que estén alineadas con los valores de MDC.

Agradecimientos

MUJER-DEPORT-CÁNCER es un programa de prevención de cáncer en la mujer fruto de la inquietud de entidades público y privadas, tanto del ámbito de la salud, como deportivo y social. Unir la fuerza de todas las entidades con un objetivo común puede suponer un punto de inflexión en la prevención y tratamiento del cáncer en España.

El cáncer es una enfermedad que directa o indirectamente nos afecta a todos. Tenemos la oportunidad de hacer algo, utilizar el ejercicio físico como elemento detonante para llevar a cabo una vida más saludable y establecer una medida preventiva contra la enfermedad además de mejorar nuestra salud.

MUJER DEPORTE CÁNCER

#ElDeporteEsVida

#MujerDeporteCáncer

ElDeporteEsVida

www.mujerdeportecancer.com

Contacto

AMOH (asociación cáncer de mama,
ginecológico y hereditario)

Marcelo Ruz

Móvil: 669147265

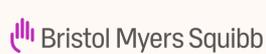
marcelo@amohasociacion.org

www.amohasociacion.org

Con el apoyo institucional de:



Partners Corporativos:



Con la colaboración de:



Sociedad Española de
Hematología y Hemoterapia



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA

