



Recomendación 4 para el público acerca de la actividad física

Manténgase físicamente activo en su vida diaria. Limite el tiempo que pasa sentado.

Resumen de los aspectos clave

- La actividad física regular reduce significativamente el riesgo de varios tipos de cáncer, como el cáncer de mama, colon, endometrio, riñón, vejiga, esófago y estómago.
- Por el contrario, el sedentarismo, es decir, permanecer sentado o tumbado durante largos períodos de tiempo en horas de vigilia, aumenta el riesgo de sufrir ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon, mama, endometrio y pulmón, independientemente de los niveles de actividad física.
- Incorporar actividad física a las rutinas diarias puede facilitar que se incluya el ejercicio en una agenda apretada. Es más probable que desee mantener a largo plazo actividades que resulten agradables.
- Limite la cantidad de tiempo que pasa de manera sedentaria. Sustituir el tiempo sedentario por actividad física de cualquier intensidad aporta beneficios para la salud.

Inactividad física, sedentarismo y cáncer

Alrededor del 45 % de los ciudadanos de la Unión Europea afirman que nunca hacen ejercicio ni practican deporte y el 28 % pasa entre 5 y 8 horas sentado al día. La falta de actividad física suficiente contribuye al 10 % de los casos de cáncer de colon y al 9 % de los de mama en Europa. Aunque más personas participan en actividades de ocio, muchas aún pasan largos períodos inmóviles, especialmente en el trabajo o durante los desplazamientos.

La actividad física abarca cualquier movimiento que utilice sus músculos y quemé energía.

El ejercicio regular desempeña un papel esencial en la prevención del cáncer, al mantener el funcionamiento eficiente de los sistemas corporales, como la regulación del nivel de glucemia y el sistema inmunológico. Ayuda a controlar el peso, lo cual es crucial ya que unos niveles elevados de grasa corporal pueden incrementar el riesgo de varios tipos de cáncer al modificar los niveles hormonales y provocar inflamación crónica. El ejercicio estimula el sistema inmunológico, consiguiendo que el cuerpo luche mejor contra las enfermedades, entre ellas el cáncer.

Los hábitos sedentarios incluyen actividades en las que uno no se mueve mucho, como sentarse en un escritorio, tumbarse en el sofá o ver la televisión.

Permanecer demasiado tiempo sentado, independientemente de los niveles de actividad física en general, se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer varios tipos de cáncer. Esto sugiere que no solo no hacer ejercicio, sino también pasar períodos prolongados sentado pueden contribuir al riesgo de sufrir cáncer.

Medidas para reducir el riesgo de cáncer

Incrementar la actividad física. Los adultos deben procurar realizar 150-300 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana (como por ejemplo caminar a buen ritmo, bailar o hacer jardinería) o 75-150 minutos de actividad

aeróbica de alta intensidad a la semana (como correr, nadar o ir en bicicleta a buen ritmo). Incluya actividades que ejerciten la musculatura en las que utilice todos los grupos musculares principales dos o más días a la semana para obtener aún más beneficios para la salud. Busque actividades que le resulten agradables, ya que es más probable que las mantenga con el paso del tiempo.

Integre la actividad física en sus rutinas cotidianas. Esto puede facilitar que se mantenga activo con una agenda apretada. Por ejemplo, elija el transporte activo, como ir en bicicleta al trabajo o caminar hasta destinos cercanos, suba las escaleras en lugar de usar el ascensor, camine durante los descansos o aparque más lejos de las tiendas. Durante los fines de semana organice actividades que impliquen movimiento, como senderismo, deportes o participar en actividades que impliquen trabajo físico, como jornadas de limpieza comunitaria.

Reduzca los hábitos sedentarios. Las soluciones creativas, como hacer ejercicios breves durante los anuncios de televisión o establecer recordatorios periódicos para levantarse o estirar cada hora, pueden ayudarle a interrumpir períodos prolongados de inactividad. Las aplicaciones móviles que registran el tiempo sedentario y proponen actividades también pueden ser útiles.

Promueva el movimiento en su lugar de trabajo. Sugiera «descansos activos», «reuniones caminando» y actividades grupales, como por ejemplo, estiramientos o ejercicio aeróbico ligero, dentro de los programas de bienestar laboral. Inicie competiciones amistosas y ofrezca recompensas por alcanzar objetivos de *fitness* para alentar el movimiento. Anime a su empleador a proporcionar herramientas ergonómicas, como escritorios que permiten ponerse de pie, y a diseñar la distribución de la oficina de manera que, por ejemplo, caminar hasta la impresora, se convierta en una actividad casual.

Hable con su profesional sanitario y pídale más información y recursos que detallen los beneficios del ejercicio y describan rutinas de ejercicio paso a paso y adaptadas a la edad. También pueden promover las iniciativas de salud comunitarias, como días en los que se va andando a la escuela, programas de ejercicio para personas de edad avanzada o jornadas deportivas familiares que fomenten un entorno que apoye un estilo de vida activo.

Grupos destinatarios específicos que pueden beneficiarse de la actividad física

Niños y adolescentes: la intervención temprana puede establecer hábitos saludables que prevengan la obesidad infantil, la cual se relaciona con un mayor riesgo de cáncer en el futuro.

Mujeres: la actividad física regular puede regular el peso y los niveles hormonales, reduciendo así el riesgo de cáncer de mama y de endometrio.

Adultos de mayor edad: los adultos de mayor edad suelen realizar menos actividad física y registrar tasas más elevadas de cáncer. Aumentar la actividad física puede ayudar a mitigar la pérdida de masa muscular relacionada con la edad, mejorar la movilidad y reducir el riesgo de cáncer.

Residentes de barrios desfavorecidos: el acceso limitado a instalaciones deportivas en barrios desfavorecidos puede contribuir a aumentar el riesgo de cáncer. Las cuotas subvencionadas para gimnasios y los programas comunitarios de ejercicio físico pueden ofrecer apoyo en este sentido.

Migrantes: las iniciativas adaptadas en el ámbito de la salud que promueven la actividad física pueden contribuir a mitigar el mayor riesgo de cáncer relacionado con los cambios en el modo de vida después de la migración.

Beneficios secundarios de la prevención de enfermedades no transmisibles con factores de riesgo similares y oportunidades para la promoción de la salud

El ejercicio desempeña un papel importante en el control del peso corporal (previniendo el sobrepeso y la obesidad o luchando contra ellos). También fortalece el corazón y mejora la circulación, reduciendo así el riesgo de enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular, disminuyendo la presión sanguínea y los niveles de colesterol y regulando el nivel de glucemia, lo cual es fundamental para prevenir y controlar la diabetes de tipo 2. Algunos tipos de ejercicio que someten los huesos a esfuerzo, como correr, caminar y levantar pesas también pueden aumentar la densidad ósea y reducir el riesgo de osteoporosis. Quienes hacen ejercicio con regularidad también afirman tener mejores patrones del sueño. Pasar demasiado tiempo sentado puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2 y alteraciones del sueño, lo que pone de relieve lo fundamental que es para la salud general llevar un estilo de vida activo.



Mitos frente a hechos

MITO: Sin dolor no hay beneficio.

HECHO: No es necesario que la actividad física sea dolorosa para que sea eficaz. Al realizar actividades nuevas es normal una incomodidad moderada, como dolor muscular o sensación de falta de aliento. Sin embargo, experimentar dolor punzante o agudo es un signo de advertencia de que puede estar excediéndose o ejecutando una técnica inadecuada.

MITO: Levantar pesas hace ganar masa muscular.

HECHO: El entrenamiento de fuerza regular, con repeticiones y pesos adecuados tonifica los músculos y aumenta la fuerza sin que necesariamente añada volumen muscular. Mejora la tasa metabólica y promueve la pérdida de grasa, ayudando a conservar la flexibilidad y la fuerza funcional.

MITO: Quien está delgado está físicamente en forma.

HECHO: El buen estado de forma física conlleva algo más que la apariencia, incluye la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la resistencia. Una persona con un peso normal puede tener una mala salud cardiovascular o poca fuerza muscular, lo cual destaca la importancia de la actividad física para todos, independientemente del tamaño corporal.

MITO: Si abandonas el entrenamiento de fuerza, el músculo se convierte en grasa.

HECHO: El músculo y la grasa son tejidos totalmente diferentes; uno no puede transformarse en el otro. Detener el entrenamiento de fuerza deriva en pérdida de masa muscular y posiblemente en un metabolismo más lento, lo que puede provocar que se gane grasa si la ingesta de calorías se mantiene intacta.

MITO: El ejercicio puede compensar los efectos de unos malos hábitos alimentarios.

HECHO: Aunque la actividad física es beneficiosa, por sí sola no puede contrarrestar completamente los efectos de malos hábitos alimentarios. Una buena alimentación es crucial para la salud en general y complementa los beneficios del ejercicio.

Conozca las políticas que contribuyen a aumentar la actividad física

Las políticas eficaces que promueven la actividad física y crean entornos propicios para el movimiento pueden desempeñar un papel importante en la reducción del riesgo de cáncer y mejorar la salud general. Estos son algunos ejemplos:

- **Planificación urbana:** debe exigirse que las nuevas urbanizaciones incluyan espacios recreativos y caminos peatonales seguros e iluminados que conviertan la actividad física en una elección más cómoda para todos los residentes.
- **Actos comunitarios para la promoción de la salud:** las políticas locales que promueven actos estacionales o anuales, como caminatas o recorridos en bicicleta, pueden fomentar la actividad física y unir a las comunidades.
- **Campañas de salud pública:** las campañas de salud nacionales pueden destacar historias de personas de distintos orígenes que han logrado integrar más actividad en sus vidas. Estas personas son modelos de comportamiento con los que la gente se identifica y pueden ofrecer consejos prácticos.

Referencias

Bull et al., *British Journal of Sports Medicine*, vol. 54, n.º 24, 2020, pp. 1451-1462, PMID: 33239350.

Unión Europea, «Eurobarómetro sobre el deporte y la actividad física», 2022, <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

Friedenreich & Leitzmann, «Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity», *World Cancer Report*, 2019.

Lee et al., *The Lancet*, vol. 380, n.º 9838, 2012, pp. 219-229, PMID: 22818936.

Swain et al., «Sedentary Behaviour and Cancer», *Sedentary Behaviour Epidemiology*, Heidelberg, Springer, 2023.

Organización Mundial de la Salud, *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*, 2020, <https://iris.who.int/items/65310979-92e8-4c98-8092-5a16ca07fc2f>.

Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, «World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention», 2020.

Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, «Exercise and Cancer», 2024, <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>.

Esta ficha informativa ha sido elaborada por el Grupo de Trabajo 1, sobre Factores Determinantes del Estilo de Vida, con el apoyo del Grupo de Trabajo 5, sobre Comunicación y Alfabetización Sanitaria, y de la Secretaría del Código Europeo contra el Cáncer; proyecto de 5.ª edición.

Octubre de 2025

El trabajo titulado *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* fue publicado en 2025 por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), que conserva los derechos de autor sobre la obra original inglesa (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). El titular de los derechos de autor ha concedido autorización a la Unión Europea, que es la única responsable de la traducción, para publicar una edición en español.



© Unión Europea, 2026

Para cualquier uso o reproducción de elementos que no sean propiedad de la Unión Europea, podrá ser necesario solicitar la autorización directamente de los respectivos titulares de derechos.