

Prevención del cáncer a través de un estilo de vida saludable

Evento Presencial y Online
Comunidad Vivo Sano

5 Junio 2025



1 En qué consiste el evento

La [Fundación Fidys](#) y la [Fundación Vivo Sano](#) a través de la *Comunidad Vivo Sano* presentan un evento enfocado en la **prevención del cáncer a través de hábitos de vida saludables**.

Este encuentro el próximo **5 de junio de 2025** a las 18:00 en Madrid, tiene como objetivo principal proporcionar conocimientos y herramientas prácticas a todas las personas interesadas en mejorar su salud y reducir el riesgo de desarrollar esta patología. Posibilitamos el acceso abierto y gratuito a los últimos descubrimientos, de la mano de profesionales expertos en la prevención del cáncer.

Características principales del evento:

- **Formato:**
 - **Presencial:** ven a ver en persona a los expertos en salud, conócelos y pregunta cualquier duda.
 - **Retransmisión online por streaming.** Si estás lejos de Madrid o no puedes este día, tienes la opción de ver el evento online.
- **Lugar:** en la sede de la Fundación Vivo Sano en Madrid (C/ Corazón de María 80), con un aforo máximo de 90 personas

(Reserva tu plaza con antelación en www.comunidadvivosano.org)

- **Duración:** 2 horas y 30min. De 18:00 a 20:30.
- **Estructura:** Charlas breves y dinámicas impartidas por expertos en nutrición, actividad física, descanso y entorno saludable, culminando con una mesa redonda y un espacio para preguntas.
- **Acceso:** Actividad gratuita con inscripción previa.

El evento busca ser un espacio inspirador y educativo que motive a los asistentes a adoptar un estilo de vida que reduzca significativamente los factores de riesgo asociados al cáncer.



2 Quiénes somos

La Fundación Vivo Sano

La **Fundación Vivo Sano** es una organización independiente y sin ánimo de lucro, inscrita en el Registro de Fundaciones del Ministerio de Sanidad y Política Social desde 2010. Nuestro trabajo se centra en promover un estilo de vida más saludable para construir una sociedad donde las personas disfruten de bienestar físico, emocional y social.

Nuestra misión incluye:

- Mejorar la salud y felicidad de las personas.
- Promover entornos saludables y relaciones constructivas.
- Contribuir al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU.

La Comunidad Vivo Sano

La **Comunidad Vivo Sano** es una plataforma creada para fomentar el bienestar a través del acceso a recursos prácticos, formaciones, contenidos exclusivos y servicios que inspiran un estilo de vida saludable.

Uno de estos recursos es la serie de encuentros sobre la prevención de enfermedades a través de un estilo de vida saludable, de la cual este evento es el primer paso.

La Fundación FIDYS

Fundación FIDYS es una entidad sin ánimo de lucro que promueve la formación, investigación y divulgación científica en el entorno médico, farmacéutico y sociosanitario.

En FIDYS, creemos que la formación continua, la investigación rigurosa y la divulgación del conocimiento son herramientas fundamentales para el desarrollo de una sociedad más saludable, informada y preparada para afrontar los desafíos del futuro. Nuestro propósito es actuar como un puente entre la ciencia, los profesionales y la ciudadanía, facilitando la creación, el intercambio y la aplicación práctica del saber.



3 Programa del evento

- **Bienvenida y presentación del evento** a cargo de la Dra. Cristina Sánchez Cendra (Oncóloga médica en el Hospital Universitario de Guadalajara).
- **Ponencias:**
 1. **Ejercicio y prevención del cáncer**, con la Dra. Soraya Casla.
 2. **Descanso y gestión del estrés**, con la Dra. Lucía Gil Herrero.
 3. **Entorno saludable: minimizar la exposición a tóxicos y promover un ambiente saludable**, con D. Carlos de Prada.
 4. **Nutrición y prevención del cáncer: claves de una alimentación saludable**, con la Dra. Teresa Lajo.
- **PAUSA de 10 minutos:** infusión gratuita para asistentes.
- **Mesa redonda y preguntas:** Espacio interactivo con todos los ponentes para resolver dudas y compartir experiencias (30 minutos).



PONENTES INVITADOS



DRA. CRISTINA SÁNCHEZ CENDRA

Oncóloga médica. Especialista en Oncología Integrativa. Médico especialista.



DRA. SORAYA CASLA

Especialista en Ejercicio Físico Oncológico. Licenciada en CC de la Act física y el deporte y realizo el doctorado en este ámbito, especializándose en ejercicio oncológico. Máster de investigación en actividad físico y deporte.



DRA. LUCÍA GIL HERRERO

Coordinadora de la Unidad de Ejercicio Físico Oncológico de la Asociación Española Contra el Cáncer.



D. CARLOS DE PRADA

Periodista ambiental, Premio Global 500 de la ONU, Premio Nacional de Medio Ambiente y responsable de la iniciativa *Hogar sin Tóxicos*.



DRA. TERESA LAJO

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid y especialista en Endocrinología y Nutrición. Experta universitaria en Medicina Biorreguladora y Máster en Terapia cognitiva-conductual.

4

La Prevención del Cáncer a través de un Estilo de Vida Saludable

Situación Actual del Cáncer

El cáncer es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en el mundo. En 2022, se registraron más de 19,9 millones de casos de cáncer a nivel global, según datos de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer. Las cifras muestran un crecimiento constante en la incidencia de esta enfermedad, impulsado en parte por el envejecimiento de la población, la urbanización y la adopción de estilos de vida poco saludables. Además, el impacto económico y social del cáncer es abrumador, convirtiéndolo en uno de los mayores desafíos de salud pública del siglo XXI.

El Estilo de Vida como Factor Determinante

Aunque factores como la genética y la edad no pueden modificarse, hasta el 40% de los casos de cáncer podrían prevenirse con cambios en el estilo de vida, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida incluyen:

- **Tabaquismo:** Responsable de aproximadamente el 25% de las muertes por cáncer.
- **Dietas poco saludables:** Una ingesta baja de frutas y verduras, y el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y azúcares.
- **Sedentarismo:** La falta de actividad física contribuye tanto al sobrepeso como a enfermedades metabólicas.
- **Alcohol:** Su consumo está vinculado a varios tipos de cáncer, como el de hígado, boca y mama.
- **Exceso de peso:** El sobrepeso y la obesidad son responsables de un aumento en el riesgo de desarrollar al menos 13 tipos de cáncer.

Un estilo de vida saludable puede no solo disminuir el riesgo de desarrollar cáncer, sino también mejorar la calidad de vida general y reducir el riesgo de otras enfermedades crónicas, como diabetes y enfermedades cardiovasculares.

La prevención del cáncer mediante hábitos saludables

Diversos estudios destacan que la prevención es una de las estrategias más efectivas contra el cáncer. Según el World Cancer Research Fund y el American Institute for Cancer Research, adoptar patrones de alimentación saludables, mantenerse físicamente activo y mantener un peso corporal adecuado son pilares esenciales.

Ejemplos de recomendaciones basadas en evidencia incluyen:

- **Nutrición adecuada:** Una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas saludables puede reducir significativamente el riesgo de cáncer. Por ejemplo, estudios de la Universidad de Harvard señalan que patrones de alimentación saludables están asociados con una menor incidencia de cáncer.
- **Actividad física:** Según el Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU., la actividad física regular disminuye el riesgo de desarrollar al menos 13 tipos de cáncer, incluyendo el de colon y mama.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol: Estas sustancias están entre los principales factores de riesgo prevenibles.
- **Mantenimiento de un peso saludable:** Evitar el sobrepeso a través de una dieta balanceada y ejercicio regular es crucial, ya que la obesidad está directamente relacionada con el desarrollo de múltiples tipos de cáncer.
- **Control del entorno:** Minimizar la exposición a sustancias tóxicas y a la contaminación contribuye a la prevención.

La educación y concienciación sobre estos factores tienen el potencial de transformar la incidencia de cáncer a nivel poblacional. Estudios como el publicado por la Sociedad Americana del Cáncer evidencian que, si las personas adoptaran estilos de vida más saludables, hasta el 44% de las muertes por cáncer podrían evitarse. Este impacto no solo se reflejaría en mejores índices de supervivencia y calidad de vida, sino también en una significativa reducción de los costes asociados al tratamiento del cáncer.

En resumen, el cáncer, aunque complejo, es prevenible en gran medida mediante cambios sostenibles en el estilo de vida. Promover hábitos saludables no solo salva vidas, sino que también fomenta una sociedad más sana y resiliente.

“El 90 % de los casos de cáncer son causados por factores ambientales. Por lo tanto, una gran proporción de ellos se puede prevenir mediante buenos hábitos de vida y entornos saludables”. Christopher P. Wild, director de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer de la Organización Mundial de la Salud (OMS). (23 World Congress of International Society Environmental Epidemiology, 2011).

5 Participación

La Fundación Vivo Sano y FIDYS, te invitan a participar de forma gratuita en este encuentro profesional y divulgativo de alta calidad.

Juntos podemos impulsar la prevención del cáncer a través de la educación y el estilo de vida saludable, construyendo un futuro más sano para todos.

RECUERDA

- **Inscripción gratuita:** Para asistir presencialmente (aforo limitado) o participar en la retransmisión online, tienes que inscribirte en la web www.comunidadvivosano.org.

ACCEDA A LA INSCRIPCIÓN GRATUITA

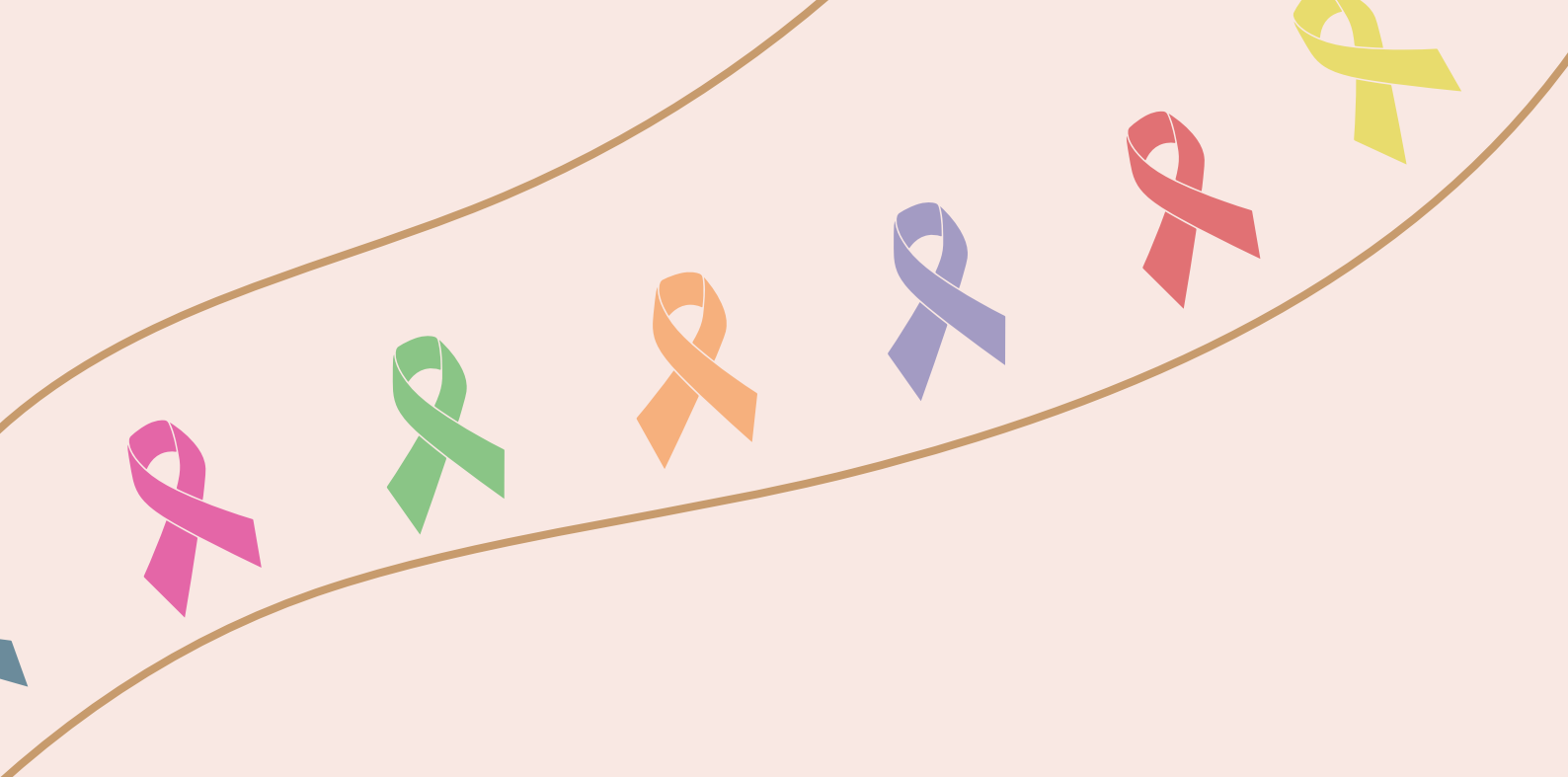
6 ¿Eres empresa? Patrocina este evento:

Las Empresas, instituciones y profesionales interesados pueden apoyar el evento, siendo patrocinadores o colaboradores, y tendrán la oportunidad de participar en esta iniciativa divulgativa de alto impacto social.

Contacta con: diana.prieto@vivosano.org

Desde la Fundación Vivo Sano, invitamos a instituciones y profesionales comprometidos con la salud a sumarse a este proyecto, ya sea difundiendo el evento, patrocinándolo o colaborando activamente.

Forma parte del cambio para una sociedad sana y equilibrada.



Vivir más felices, más tiempo, en mejor estado de salud y en lugares sanos.



✉ contacto@fundacionvivosano.org

C/ Corazón de María, 80 (28002) Madrid

+34 912 999 411