Nuevo estudio de la ACS demuestra que los sobrevivientes del cáncer de próstata que siguen guías de estilo de vida saludable viven por más tiempo

Los investigadores de la American Cancer Society remarcan la importancia de seguir las guías de la ACS sobre nutrición y actividad física para sobrevivientes de cáncer

ATLANTA, 26 de septiembre de 2025 - Un nuevo estudio de la American Cancer Society (ACS) informa de que los hombres diagnosticados con cáncer de próstata no metastásico que adoptaron la Guía de nutrición y actividad física para sobrevivientes de cáncer de la ACS después del diagnóstico viven por más tiempo. A lo largo de 14 años de seguimiento, los hombres con el mayor cumplimiento de la guía tuvieron un 23 % menor probabilidad de morir por cualquier causa y un 25 % menor probabilidad de morir por enfermedad cardiovascular en comparación con los que tenían menor cumplimiento. La guía de la ACS recomienda evitar la obesidad, realizar actividad física con regularidad, seguir una dieta saludable y limitar el consumo de alcohol. El estudio se publica hoy en la revista *Journal of the American Medical Association (*JAMA) *Network Open.*

"Incluso los hombres que no seguían la guía antes de su diagnóstico de cáncer de próstata, pero que mejoraron después, experimentaron una menor mortalidad en comparación con los hombres que mantuvieron menor cumplimiento de la guía", afirmó la Dra. Valeria Elahy, becaria posdoctoral en epidemiología, prevención y supervivencia del cáncer de la ACS y autora principal del estudio. “Nunca es demasiado tarde para beneficiarse de adoptar conductas de estilo de vida más saludable”.

Los investigadores realizaron un seguimiento de hasta 14 años a 4,232 hombres de entre 65 y 73 años, diagnosticados de cáncer de próstata no metastásico entre 1992 y 2003. Los resultados de mortalidad se monitorearon a través del vínculo con el Índice Nacional de Mortalidad. Durante el seguimiento, murieron 3,101 hombres, 912 de ellos por enfermedad cardiovascular y 453 por cáncer de próstata. El cumplimiento a la guía de la ACS fue medido usando un sistema de puntaje donde los puntajes más altos indicaban mayor cumplimiento**.** La mayor ventaja para la supervivencia se obtuvo al realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa cada semana, o una combinación de ambas, y mantener un índice de masa corporal inferior a 30 kg/m².

"Las enfermedades cardiovasculares son la causa de muerte no relacionada con el cáncer más frecuente en este grupo de hombres", dijo la Dra. Ying Wang, científica principal sénior de investigación epidemiológica de la ACS y autora principal del estudio. "Nuestros resultados sugieren que las conductas de estilo de vida saludable pueden reducir significativamente el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Las investigaciones futuras deberán evaluar cuál es la mejor manera de apoyar a los sobrevivientes para que adopten y mantengan estas conductas".

Otros investigadores de la ACS que han contribuido al estudio son Christina Newton, MSPH, Dra. Majorie McCullough, Dra. Lauren Teras, Dra. Clara Bodelon, Dra. Erika Rees-Punia, Dra. Caroline Um, Dra. Laura Makaroff, y Dra. Alpa Patel.

Recursos adicionales de la ACS:

- Estadísticas clave del cáncer de próstata
- Supervivencia: durante y después del tratamiento
- Estadísticas sobre el tratamiento y la supervivencia del cáncer en 2025

# # #

Acerca de la American Cancer Society
La American Cancer Society es la organización líder en la lucha contra el cáncer con la visión de acabar con el

cáncer tal como lo conocemos, por el bien de todos. Durante más de 110 años, hemos mejorado las vidas de las personas con cáncer y sus familias siendo la única organización que combate el cáncer por medio de política pública, investigación y apoyo al paciente. Estamos comprometidos a asegurar que todos tengan la oportunidad de prevenir, detectar, tratar y sobrevivir al cáncer. Para obtener más información, visite cancer.org/es o llame a nuestra línea de asistencia disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana al 1-800-227-2345. Conéctese con nosotros en Facebook, X, e Instagram.

For further information: American Cancer Society, Anne.Doerr@cancer.org

---

Additional assets available online: Photos (1)