



EJERCICIO FÍSICO PARA PACIENTES CON CÁNCER



El ejercicio físico para pacientes con cáncer debe estar pautado y controlado por un profesional con el objetivo de prevenir o reducir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos. Por sus efectos globales en el organismo, puede mejorar la salud, calidad de vida y supervivencia de los pacientes.



Características:



Desarrollado y supervisado por un profesional



Individualizado



Adaptado a cada nivel



Basado en la evidencia científica

Beneficios:

- Reducción de la sensación de fatiga relacionada con el cáncer. **Evidencia alta.**
- Mejora de la calidad de vida. **Evidencia alta.**
- Mejora de la función física (aptitud cardiorrespiratoria y fuerza muscular). **Evidencia alta.**
- Disminución de trastornos como ansiedad y depresión asociados al diagnóstico y tratamiento del cáncer. **Evidencia alta.**
- El ejercicio de fuerza progresivo y supervisado no aumenta el riesgo ni exacerba los síntomas del linfedema. **Evidencia alta.**
- Mejora de la salud ósea. **Evidencia moderada.**
- Mejora de la calidad del sueño. **Evidencia moderada.**



* Evidencia alta/ moderada. No todos los conocimientos provenientes de artículos científicos publicados tienen el mismo impacto o valor sobre la toma de decisiones en materia de salud; por ello, se hace necesario evaluar la calidad de la evidencia. Una evidencia alta muestra que los efectos deseados de una intervención en materia de salud son claramente beneficiosos, mientras que cuando no hay certeza de las ventajas y desventajas de una intervención (por tener una evidencia de baja calidad) pueden realizarse recomendaciones no adecuadas para los pacientes.

Recomendaciones:

- De forma general, se sugiere evitar la inactividad, así como alcanzar siempre que sea posible las recomendaciones de las guías internacionales para la salud: un mínimo de 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico y dos sesiones por semana de ejercicio de fuerza.
- Es importante realizar ejercicio durante el tratamiento, adaptando la intensidad a las necesidades de cada etapa. Esto ayudará a mantener la independencia física y a mejorar la calidad de vida del paciente.



* Estas guías internacionales identifican la actividad física de intensidad moderada como aquella que aumenta el ritmo cardíaco y hace respirar más rápido, permitiendo a una persona seguir una conversación pero no cantar, por ejemplo. La actividad física es vigorosa cuando se produce un aumento sustancial en la frecuencia de las respiraciones y del corazón y no puede mantenerse una conversación con facilidad.

** Denominamos ejercicio aeróbico a aquel que aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración al usar, de forma repetitiva y rítmica, grandes grupos musculares. El ejercicio de fuerza es aquel que usa una resistencia para lograr la contracción muscular involucrando el uso de máquinas, peso libre, bandas elásticas o el propio peso de la persona.

Algunas cifras

- Según datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), el **40%** de los cánceres diagnosticados en España **podrían prevenirse** con la adopción de hábitos saludables.
- Nuestro estudio EpiGEICAM concluyó que las mujeres españolas **con una vida sedentaria** tienen un **71% más de riesgo** de desarrollar cáncer de mama que aquellas que cumplen las recomendaciones internacionales.
- Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), un **40,3%** de las mujeres españolas declara llevar un **estilo de vida sedentario**, frente a un **32,3%** de los hombres. Un **21,9%** de las españolas y un **31,4%** de los españoles refieren **realizar ejercicio físico** con regularidad.

GEICAM

investigación en
cáncer de mama

www.geicam.org

Twitter: @GeicaMujer

Facebook.com/GEICAM

Instagram: @geicam_