



Fisioteràpia en pacients oncològics davant la COVID-19

Aquest document pretén ser un compendi de recomanacions generals i recursos d'interès per a professionals de la fisioteràpia en contacte amb pacients que actualment estiguin passant per un procés oncològic, en referència a l'actual epidèmia de Coronavirus (COVID-19) que està afectant el nostre país.

Tot i que actualment no hi ha dades específiques ni evidència suficient sobre el comportament del virus en persones amb malaltia oncològica, aquestes estan dintre del grup de pacients de risc. El risc ve donat majoritàriament pels efectes immunosupressors que poden produir els tractaments de quimioteràpia i/o les comorbiditats preexistents^{2,3} i no tant pel tipus càncer en si que pateixen. Tampoc hi ha evidència que la limfadenectomia (extirpació d'un o més ganglis limfàtics) suposi una major predisposició a la infecció per COVID-19.

Al tractar-se d'una infecció vírica respiratòria hem de tenir especial precaució amb els següents tipus de pacients ja que, en el cas de contagiarse, es podria produir un agreujament ràpid del seu estat de salut i poden presentar una major incidència en les complicacions:

- Pacients amb càncer de pulmó, cap i coll o que tinguin afectació preexistent de les vies aèries i/o pulmonar (exemple: lesions metastàtiques pulmonars, MPOC, etc.)
- Pacients onco-hematològics
- Pacients que hagin rebut qualsevol tipus de trasplantament, ja sigui d'un o més òrgans o de progenitors hematopoètics
- Pacients oncològics en fase pal·liativa, a causa de la seva fragilitat de salut en general.
- Qualsevol pacient oncològic pediàtric o adult en tractament de quimioteràpia, atès que aquesta produeix un descens de les defenses immunitàries i/o immunosupressió

Si un malalt oncològic presenta símptomes propis d'infecció per COVID-19⁷, aquest ha de consultar amb el seu metge especialista i/o d'atenció primària (preferentment via telefònica), indicant clarament no solament el tipus de malaltia oncològica i el tractament que està rebent actualment, sinó també qualsevol patologia crònica o comorbiditats. I seguir les indicacions que proporcioni l'equip mèdic.

Mesures higièniques i de prevenció

Per les raons esmentades anteriorment, és important que tant pacients com professionals sanitaris siguem previnguts i apliquem estrictament les mesures higièniques i de prevenció¹ que ens recomanen les autoritats sanitàries, extremant la precaució sobretot durant l'aplicació dels tractaments de fisioteràpia de qualsevol tipus. En línies generals:

- És important que tant el pacient com les persones del seu entorn mantinguin un estricte rentat de mans després d'anar al bany, abans i després dels àpats, i després de qualsevol activitat on es manipulin objectes que hagin estat a l'exterior del domicili.
- Incrementar la neteja de la llar amb els desinfectants habituals. També val per a tots els espais i estris que s'utilitzin durant el tractament de fisioteràpia.
- Evitar el contacte estret amb qualsevol persona aliena a la llar.
- Limitar les sortides a les estrictament necessàries.
- Utilitzar mocadors reutilitzables.
- Evitar utilitzar objectes o instruments de menjar sense netejar-los.



Recomanacions generals per al malalt oncològic sobre exercici físic durant el confinament

L'exercici físic és una part molt important dins del tractament de fisioteràpia del malalt oncològic i aporta grans beneficis, com la reducció de la fatiga, la millora de la capacitat cardiorespiratòria o la prevenció d'aparició del limfedema secundari entre d'altres^{9,10,11}. Per aquest motiu, durant aquests dies de confinament, les persones que tenen una malaltia oncològica no haurien de deixar de realitzar-lo i mantenir-se actives, sempre que el seu estat de salut ho permeti.

Com a fisioterapeutes podem ajudar en aquest sentit prescrivint i fent el seguiment de pautes d'exercici físic i/o terapèutic adaptades sempre a les necessitats individuals de cada pacient, tenint en consideració les possibles contraindicacions i treballant juntament amb l'equip mèdic d'oncologia de referència.

- Hem de buscar una activitat motivant per al pacient i que suposi un esforç físic adaptat a cada cas.
- L'exercici físic que comporta major benefici de forma global en un malalt oncològic és el de **tipus aeròbic amb intensitat moderada** combinat amb **exercicis de força resistència**.
- És important, com a fisioterapeutes, valorar, **SEMPRE**, abans de començar a prescriure l'exercici físic, els paràmetres clínics i/o condicions físiques que puguin suposar una contraindicació relativa o absoluta d'aquest mateix.
- Individualitzar les pautes de tractament a la tolerància del pacient i tenir en consideració els possibles escenaris que se'n puguin derivar.
- La progressió en els exercicis ha d'estar controlada sempre pel fisioterapeuta i ha de ser suau, realitzant sempre un període d'escalfament i estiraments lleugers, respectant el temps de recuperació i la tolerància del propi pacient.
- Realitzar els exercicis en un espai segur adaptant-los a les característiques d'aquest.
- D'acord amb les últimes recomanacions i les guies de l'OMS, l'Academy of Oncologic Physical Therapy (APTA) i la Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica (SEOM)^{8,9,10}:
 - Un nen/adolescent hauria de fer com a mínim 60 minuts d'activitat moderada-vigorosa diària per a una vida saludable, en la major part, aeròbica, com per exemple, exercicis de caire lúdic.
 - En l'adult jove/adult es recomana un mínim de 150 minuts setmanals d'activitat física aeròbica amb intensitat moderada o 75 minuts d'activitat física aeròbica vigorosa per setmana (o combinació d'ambdues).
 - Activitat aeròbica sessió de mínim 10 minuts. Dues o més vegades/setmana.
 - Combinat amb activitats d'enfortiment dels grans grups musculars.
 - En el cas de l'adult gran (>65 anys), realitzar activitat física mitjançant activitats recreatives o d'oci, desplaçaments, activitats ocupacionals, tasques domèstiques, jocs o exercicis programats en el context de les activitats diàries, familiars i comunitàries. Incidint en la prevenció de caigudes.
- També seria interessant, si el cas ens ho permet, incloure activitats per millorar l'equilibri i la coordinació.
- A més, hem d'intentar que el pacient mantingui una correcta hidratació durant l'exercici físic i una dieta equilibrada durant el confinament a casa.

Comissió d'Onco-Hematologia i Cures Pal·liatives

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

oncologia@fisioterapeutes.cat



Bibliografia i recursos

1. Recomanacions OMS sobre mesures de protecció bàsiques per a la població en general:
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
2. Recomanacions per a pacients immunodeprimits Sociedad española de enfermedades infecciosas y microbiología clínica (SEIMC):
<https://seimc.org/contenidos/documentoscientificos/recomendaciones/seimc-rc-2020-SARS-CoV-2-Inmunodeprimidos.pdf>
3. Recomanacions Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) per a professionals i pacients oncològics:
https://seom.org/images/RECOMENDACIONES_SEOM_COV19_marzo2020.pdf
4. Recursos COVID-19 and Cancer. European Society of Medical Oncology (ESMO)
<https://www.esmo.org/newsroom/covid-19-and-cancer>
5. Recursos COVID-19 American Society Clinical Oncology (ASCO)
<https://www.asco.org/asco-coronavirus-information>
6. Activitats per al confinament, recursos, suport psicològic i emocional, consells i respostes a preguntes sobre el coronavirus per a pacients amb càncer de l'Asociación Española contra el Cáncer.
<https://www.aecc.es/es>
7. Procediment d'actuació enfront de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2
http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/procediment-actuacio-coronavirus.pdf
8. Consells generals sobre exercici físic per a pacients oncològics
<https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>
9. Pollán, M., Casla-Barrio, S., Alfaro, J. et al. Exercise and cancer: a position statement from the Spanish Society of Medical Oncology. Clin Transl Oncol (2020).
<https://doi.org/10.1007/s12094-020-02312-y>
10. Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, May AM, Schwartz AL, Courneya KS, et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019;51:2375–90.
11. COVID-19 (Coronavirus) Guidelines for the Lymphatic Disease Community. Lymphatic Network.
https://lymphaticnetwork.org/documents/LSN_LERN_Covid19_Guidelines_2020.pdf
12. App amb recomanacions actualitzades i contrastades sobre coronavirus COVID-19 per a sanitaris i ciutadans a càrrec d'experts de reconegut prestigi en el camp de la sanitat
<https://coronavirus.epidemixs.org/#/opening>