



## Fisioterapia en pacientes oncológicos frente el COVID-19

Este documento pretende ser un compendio de recomendaciones generales y recursos de interés para profesionales de la fisioterapia en contacto con pacientes que actualmente estén pasando por un proceso oncológico, en referencia a la actual epidemia de Coronavirus (COVID-19) que está afectando a nuestro país.

A pesar de que actualmente no hay datos específicos ni evidencia suficiente sobre el comportamiento del virus en personas con dolencia oncológica, éstas están dentro del grupo de pacientes de riesgo. El riesgo viene dado mayoritariamente por los efectos inmunosupresores que pueden producir los tratamientos de quimioterapia y/o las comorbilidades preexistentes <sup>2,3</sup> y no tanto por el tipo cáncer en sí que sufren. Tampoco hay evidencia de que la linfadenectomía (extirpación de uno o más ganglios linfáticos) suponga una mayor predisposición a la infección por COVID-19

Al tratarse de una infección vírica respiratoria tenemos que tener especial precaución con los siguientes tipos de pacientes, puesto que, en el caso de contagiarse, se podría producir una agravación rápida de su estado de salud y pueden presentar una mayor incidencia en las complicaciones:

- Pacientes con cáncer de pulmón, cabeza y cuello o que tengan afectación preexistente de las vías aéreas y/o pulmonar (ejemplo: lesiones metastásicas pulmonares, EPOC, etc.)
- Pacientes onco-hematológicos
- Pacientes que hayan recibido cualquier tipo de trasplante, ya sea de uno o más órganos o de progenitores hematopoyéticos
- Pacientes oncológicos en fase paliativa, debido a su fragilidad de salud en general
- Cualquier paciente oncológico pediátrico o adulto en tratamiento de quimioterapia, puesto que ésta produce un descenso de las defensas inmunitarias y/o inmunosupresión

Si un enfermo oncológico presenta síntomas propios de infección por COVID-19, éste tiene que consultar con su médico especialista y/o de atención primaria (preferentemente vía telefónica), indicando claramente no sólo el tipo de dolencia oncológica y el tratamiento que está recibiendo actualmente, sino también cualquier patología crónica o comorbilidades. Y seguir las indicaciones que proporcione el equipo médico.

### Medidas higiénicas y de prevención

Por las razones mencionadas anteriormente, es importante que tanto pacientes como profesionales sanitarios seamos precavidos y apliquemos estrictamente las medidas higiénicas y de prevención<sup>1</sup> que nos recomiendan las autoridades sanitarias extremando la precaución sobre todo durante la aplicación de los tratamientos de fisioterapia de cualquier tipo. En líneas generales:

- Es importante que tanto el paciente como las personas de su entorno mantengan un estricto lavado de manos después de ir al baño, antes y después de las comidas, y después de cualquier actividad donde se manipulen objetos que hayan estado en el exterior del domicilio.
- Incrementar la limpieza del hogar con los desinfectantes habituales. También vale para todos los espacios y enseres que se utilicen durante el tratamiento de fisioterapia.
- Evitar el contacto estrecho con cualquier persona ajena al hogar.
- Limitar las salidas a las estrictamente necesarias.
- Utilizar pañuelos reutilizables.
- Evitar utilizar objetos o instrumentos de comida sin limpiarlos.



## Recomendaciones generales para el enfermo oncológico sobre ejercicio físico durante el confinamiento

El ejercicio físico es una parte muy importante dentro del tratamiento de fisioterapia del enfermo oncológico y aporta grandes beneficios, como la reducción de la fatiga, la mejora de la capacidad cardiorespiratoria o la prevención de aparición del linfedema secundario entre otros<sup>9,10,11</sup>. Por este motivo, durante estos días de confinamiento, las personas que tienen una dolencia oncológica no tendrían que dejar de realizarlo y mantenerse activas, siempre que su estado de salud lo permita

Como fisioterapeutas podemos ayudar en este sentido prescribiendo y haciendo el seguimiento de pautas de ejercicio físico y/o terapéutico adaptadas siempre a las necesidades individuales de cada paciente, teniendo en consideración las posibles contraindicaciones y trabajando conjuntamente con el equipo médico de oncología de referencia.

- Tenemos que buscar una actividad motivante para el paciente y que suponga un esfuerzo físico adaptado a cada caso.
- El ejercicio físico que conlleva mayor beneficio de forma global en un enfermo oncológico es el de **tipo aeróbico con intensidad moderada combinado con ejercicios de resistencia.**
- Es importante como fisioterapeutas valorar SIEMPRE, antes de empezar a prescribir el ejercicio físico, los parámetros clínicos y/o condiciones físicas que puedan suponer una contraindicación relativa o absoluta de éste mismo.
- Individualizar las pautas de tratamiento a la tolerancia del paciente y tener en consideración los posibles escenarios que se puedan derivar.
- La progresión en los ejercicios tiene que estar controlada siempre por el fisioterapeuta y tiene que ser suave, realizando siempre un periodo de calentamiento y estiramientos ligeros, respetando el tiempo de recuperación y la tolerancia del propio paciente.
- Realizar los ejercicios en un espacio seguro adaptándolos a las características de éste. Según las últimas recomendaciones y las guías de la OMS, la Academy of Oncologic Physical Therapy (APTA) y la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)<sup>8,9,10</sup>:
  - Un niño/adolescente tendría que hacer al menos 60 minutos de actividad moderada-vigorosa diaria para una vida saludable, en la mayor parte, aeróbica, como por ejemplo, ejercicios de cariz lúdico.
  - En el adulto joven/adulto se recomienda un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica con intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa por semana (o combinación de las dos).
    - Actividad aeróbica sesión de mínimo 10 minutos. Dos o más veces/semana.
    - Combinado con actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.
  - En el caso del adulto mayor (>65 años), realizar actividad física mediante actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Incidiendo en la prevención de caídas.
- También sería interesante, si el caso nos lo permite, incluir actividades para mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Además, tenemos que intentar que el paciente mantenga una correcta hidratación durante el ejercicio físico y una dieta equilibrada durante el confinamiento en casa.

Comissió d'Onco-Hematologia i Cures Pal·liatives

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

[oncologia@fisioterapeutes.cat](mailto:oncologia@fisioterapeutes.cat)



## Bibliografía y recursos

1. Recomendaciones OMS sobre medidas de protección básicas para a la población en general:  
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
2. Recomendaciones para pacientes inmunodeprimidos Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC):  
<https://seimc.org/contenidos/documentoscientificos/recomendaciones/seimc-rc-2020-SARS-CoV-2-Inmunodeprimidos.pdf>
3. Recomendaciones Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) para profesionales y pacientes oncológicos:  
[https://seom.org/images/RECOMENDACIONES\\_SEOM\\_COV19\\_marzo2020.pdf](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. Actividades para el confinamiento, recursos, soporte psicológico y emocional, consejos y respuestas a preguntas sobre el coronavirus para pacientes con cáncer de la Asociación Española contra el Cáncer.  
<https://www.aecc.es/es>
7. Procedimiento de actuación frente de casos de infección por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2  
[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/procediment-actuacio-coronavirus.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/procediment-actuacio-coronavirus.pdf)
8. Consejos generales sobre ejercicio físico para pacientes oncológicos  
<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](https://lymphaticnetwork.org/documents/LSN_LERN_Covid19_Guidelines_2020.pdf)
12. App con recomendaciones actualizadas y contrastadas sobre coronavirus COVID-19 para sanitarios y ciudadanos a cargo de expertos de reconocido prestigio en el campo de la sanidad  
<https://coronavirus.epidemixs.org/#/opening>