

Salud y deporte

En la última década, el avance tecnológico y la investigación han permitido cambiar la forma de tratar y entender el cáncer. A día de hoy, existe abundante evidencia científica acerca de los beneficios del ejercicio físico en las distintas fases por las que pasa un paciente de cáncer, y cada vez más personas se han beneficiado de sus efectos positivos en la salud.

Las investigaciones clínicas que se han desarrollado en los últimos años han determinado que el ejercicio es seguro y efectivo en la intervención para contrarrestar los efectos físicos y psicológicos adversos del cáncer y su tratamiento y centros de referencia como el

La quimioterapia, siendo uno de los tratamientos más habituales en enfermos de cáncer, reviste una serie de complicaciones para el organismo cuyos efectos secundarios pueden reducirse con la práctica de ejercicio terapéutico guiado por profesionales de la salud.

# El ejercicio físico, un aliado en la lucha contra el cáncer

BEGOÑA GONZÁLEZ  
Barcelona

efectos adyuvantes con tratamientos de inmunoterapia contra el cáncer. Y es que el ejercicio físico no es solo beneficioso para pacientes en fase de quimioterapia, sino que es también un gran aliado en la prevención y la recuperación de esta enfermedad, reduciendo en gran medida el riesgo de recaída en algunos tipos de cáncer.

**Factor de prevención**

Además de los efectos físicos que están científicamente comprobados tanto para la prevención, como por sus efectos en tratamiento y la supervivencia, la práctica de ejercicio físico de forma regular y el estilo de vida activo contribuyen

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya



El fisioterapeuta Denys Santa Marina, durante una de sus jornadas de rehabilitación en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona.

ICO (Intitut Català d'Oncologia) de L'Hospitalet ya lo aplica en sus pacientes. La quimioterapia, por ejemplo, siendo uno de los tratamientos más habituales en este tipo de enfermos, reviste una serie de complicaciones para el organismo, cuyos efectos secundarios pueden reducirse con la práctica de ejercicio terapéutico.

«De alguna forma, lo que hacen estos tratamientos tan agresivos es atacar de forma genérica al mayor número posible de células para acabar con las cancerígenas, y concretamente, este tipo de tratamientos provocan procesos inflamatorios que afectan a muchos órganos, pero principalmente al corazón», afirma Jordi Vilaró, fisioterapeuta Vocal del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. «Está demostrado que el ejercicio físico, en estos pacientes, ayuda a reducir estos procesos inflamato-

rios y como consecuencia atenúa los factores de cardiotoxicidad que pueden terminar provocando lesiones cardíacas. Por otro lado, los pacientes de cáncer también acostumburan a sufrir sarcopenia, y este deterioro de la musculatura puede terminar derivando en atrofas y pérdidas de fuerza y movilidad graves», asegura el experto. Por fortuna, este proceso puede ralentizarse y en ciertos casos frenarse con ejercicio físico.

**Ejercicio en función de la fase**

En fase aguda, cuando hay dolor y fatiga el tratamiento está causando estragos en el paciente, debe priorizarse el entrenamiento de fuerza. «Necesitamos mantener la musculatura en las mejores condiciones posibles para evitar la sarcopenia y la inflamación, pero siempre generando poco estrés en el corazón y los pulmones, que en

**Las mejoras en el estado físico y anímico de los pacientes son claves en su recuperación**

esta fase son los órganos más críticos», relata Vilaró. En una segunda fase en la que el enfermo empieza a recuperarse o las sesiones de quimio empiezan a espaciarse, es momento de intensificar el trabajo y añadir el cardio. «Cuando el paciente empieza a encontrarse mejor, introducimos ejercicios aeróbicos que implican el trabajo de grandes grupos musculares y requieren que corazón y pulmones trabajen a mayor intensidad realizando caminatas, carrera o bicicleta», desarrolla el fisioterapeuta.

La práctica habitual de ejercicio físico supervisado y pautado por un profesional de la salud es crucial para mitigar estos efectos secundarios del tratamiento y la enfermedad ya que permiten al cuerpo crear exerquinas, que son pequeñas proteínas del sistema inmunológico que pueden tener

sobremanera al bienestar mental y emocional de los pacientes. «Tiene un impacto directo en la salud emocional de los pacientes, pues contribuye a reducir la ansiedad y la depresión asociada a esta enfermedad así como mejora la calidad de vida de los pacientes», afirma Paula Jakszyn, doctora en Salud Pública e investigadora sénior de la Unidad de Nutrición y Cáncer del ICO.

En ese sentido, el tipo de actividad prescrita en cada fase de la enfermedad es distinta en función del estado de la persona, pero también debe adaptarse a cada enfermo. «Es muy importante que las rutinas se adapten a las necesidades y preferencias de cada persona con cáncer, porque solo así conseguiremos una alta adherencia que genere un cambio de comportamiento a largo plazo», añade la especialista. ■