



NOTA DE PREMSA

[19 d'octubre, Dia Mundial contra el Càncer de Mama](#)

Fins a un 47% de les persones que pateixen càncer de mama no es reincorporen a la vida professional per culpa de les seqüeles del tractament

- La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' del mes d'octubre posa en relleu com la fisioteràpia pot reduir o eliminar els efectes de les seqüeles del càncer de mama en les persones que el pateixen, com ara el limfedema (inflamació dels braços).
- La dispareúnia (molèstia abans o després de les relacions sexuals) és una de les seqüeles més habituals del càncer de mama i fins un 56% dels malalts reconeixen que afecta la seva relació de parella.

Barcelona, 15 d'octubre de 2020. Amb motiu del Dia Mundial del Càncer de Mama que se celebra el dilluns 19 d'octubre, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya centra el missatge del videoconsell d'octubre en la importància de l'exercici terapèutic abans, durant i després del tractament de quimioteràpia o de radioteràpia en pacients amb aquest tipus de tumor. Aquest exercici guiat per la fisioteràpia pot fer reduir o eliminar algunes de les seqüeles més habituals.



Es tracta d'una de les claus que recull el videoconsell del mes d'octubre de la campanya '12 mesos, 12 consells de salut', i que aquest mes posa en relleu la influència de la fisioteràpia en la millora de la qualitat de vida de les persones afectades per càncer de mama.

Tal com s'indica al clip, les seqüeles físiques encara són molt freqüents en les persones afectades després d'una cirurgia, tot i la creixent eficàcia dels nous tractaments i la detecció precoç. I és en aquest punt on l'actuació d'un fisioterapeuta és fonamental, ja que intervé directament en adherències i retraccions en les cicatrius, contractures musculars, disminució de mobilitat i força, entre d'altres problemes sorgits com a conseqüència de la malaltia.

La fisioteràpia, clau per evitar l'evolució del limfedema

Nadina Toledo, coordinadora de la Comissió d'Oncologia del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, explica: "De mitjana, un 40% de les dones que passen per una mastectomia amb limfadenectomia tenen, com a conseqüència de la intervenció, un limfedema, que és una de les

seqüeles més recurrents del càncer de mama i, en alguns casos, pot arribar fins al 65% en funció del tractament”.

Aquest trastorn crònic i progressiu ha de ser atès i controlat per part d'un fisioterapeuta especialitzat per evitar la seva evolució. Així, el limfedema s'atén combinant un tractament de tècniques de drenatge limfàtic manual, embenat compressiu o neuromuscular, amb un programa terapèutic d'exercici respiratori i aeròbic intermitent, que requereix, com a norma, de 150 minuts a la setmana d'intensitat moderada i 75 d'intensitat vigorosa per enfortir i tonificar els membres superiors.

La rehabilitació és fonamental ja que es calcula que el 47% de les dones que han patit un càncer de mama no tornen a treballar per les seqüeles que produeixen els tractaments i el procés oncològic.

La disparèunia, molèsties en les relacions sexuals

La disparèunia (dolor o molèstia abans, després o durant la unió sexual) afecta moltes de les dones que han patit un càncer de mama. Segons un estudi coordinat per Anna Abelló, del Servei de Recerca en Fisioteràpia de les Escoles Universitàries Gimbernat (UAB) i de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya, el 56% de les malaltes considera que la disparèunia afecta la seva relació de parella. Un 96% reconeix que afecta la freqüència de les seves relacions després del càncer i un 92% assegura que afecta la seva apetència sexual o libido. D'aquestes dones, el 7% no ha parlat d'aquest problema amb ningú. Un 19% no ho ha parlat amb la seva parella i només un 4% realitza tractament amb fisioteràpia.

Des de la Comissió de Sòl Pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es recorda que: *“la fisioteràpia ofereix tractaments per tractar la disparèunia de manera eficaç i poc invasiva. És fonamental la visita a una o un fisioterapeuta expert per a la valoració i posterior tractament”.*

També apunten que *“tot i que per algunes dones la sexualitat segueix sent un tabú, sempre és convenient realitzar un tractament per millorar tots els aspectes de la qualitat de vida des d'un enfocament multidisciplinari”.*

Campanya ‘12 mesos, 12 consells de salut’

La campanya ‘12 mesos, 12 consells de salut’ és una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, l'Il·lustre Col·legi de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya és el col·legi professional que defensa els interessos del col·lectiu de fisioterapeutes catalans i que alhora vetlla per les bones pràctiques en

fisioteràpia. Actualment, compta amb més de 12.000 col·legiats i col·legiades, per als quals du a terme accions de formació, orientació, assessorament, defensa i difusió de la professió.



Per a més informació:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com

www.thealmondconnection.com

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat