



## NOTA DE PRENSA

[19 de octubre, Día Mundial contra el Cáncer de Mama](#)

### **Hasta un 47% de las personas que padecen cáncer de mama no se reincorporan a la vida profesional por culpa de las secuelas del tratamiento**

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' del mes de octubre pone de relieve cómo la fisioterapia puede reducir o eliminar los efectos de las secuelas del cáncer de mama en las personas que lo sufren, como el linfedema (inflamación de los brazos).
- La dispareunia (molestia antes o después de las relaciones sexuales) es una de las secuelas más habituales del cáncer de mama y hasta un 56% de los enfermos reconocen que afecta a su relación de pareja.

**Barcelona, 15 de octubre de 2020.** Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama que se celebra el lunes 19 de octubre, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya centra el mensaje del videoconsejo de octubre en la importancia del ejercicio terapéutico antes, durante y después del tratamiento de quimioterapia o de radioterapia en pacientes con este tipo de tumor. Este ejercicio guiado por la fisioterapia puede hacer reducir o eliminar algunas de las secuelas más habituales.



Se trata de una de las claves que recoge el videoconsejo del mes de octubre de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', y que este mes pone de relieve la influencia de la fisioterapia en la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por cáncer de mama.

Tal como se indica en el clip, las secuelas físicas todavía son muy frecuentes en las personas afectadas después de una cirugía, a pesar de la creciente eficacia de los nuevos tratamientos y la detección precoz. Y es en este punto donde la actuación de un fisioterapeuta es fundamental, ya que interviene directamente en adherencias y retracciones en las cicatrices, contracturas musculares, disminución de movilidad y fuerza, entre otros problemas surgidos como consecuencia de la enfermedad.

## **La fisioterapia, clave para evitar la evolución del linfedema**

Nadina Toledo, coordinadora de la Comissió d'Oncologia del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, explica: *"De promedio, un 40% de las mujeres que pasan por una mastectomía con linfadenectomía tienen, como consecuencia de la intervención, un linfedema, que es una de las secuelas más recurrentes del cáncer de mama y, en algunos casos, puede llegar hasta el 65% en función del tratamiento"*.

Este trastorno crónico y progresivo debe ser atendido y controlado por un fisioterapeuta especializado para evitar su evolución. Así, el linfedema se atiende combinando un tratamiento de técnicas de drenaje linfático manual, vendaje compresivo o neuromuscular, con un programa terapéutico de ejercicio respiratorio y aeróbico intermitente, que requiere, como norma, de 150 minutos a la semana de intensidad moderada y 75 de intensidad vigorosa para fortalecer y tonificar los miembros superiores.

La rehabilitación es fundamental ya que se calcula que el 47% de las mujeres que han sufrido un cáncer de mama no vuelven a trabajar por las secuelas que producen los tratamientos y el proceso oncológico.

## **La dispareunia, molestias en las relaciones sexuales**

La dispareunia (dolor o molestia antes, después o durante la unión sexual) afecta a muchas de las mujeres que han sufrido un cáncer de mama. Según un estudio coordinado por 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 las enfermas considera que la dispareunia afecta a su relación de pareja. Un 96% reconoce que afecta a la frecuencia de sus relaciones después del cáncer y un 92% asegura que afecta a su apetito sexual o libido. De estas mujeres, el 7% no ha hablado de este problema con nadie. Un 19% no lo ha hablado con su pareja y sólo un 4% realiza tratamiento con fisioterapia.

Desde la Comissió de Sòl Pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya se recuerda que: *"la fisioterapia ofrece tratamientos para tratar la dispareunia de manera eficaz y poco invasiva. Es fundamental la visita a una o un fisioterapeuta experto para la valoración y posterior tratamiento"*.

También apuntan que *"aunque para algunas mujeres la sexualidad sigue siendo un tabú, siempre es conveniente realizar un tratamiento para mejorar todos los aspectos de la calidad de vida desde un enfoque multidisciplinar"*.

## **Campaña '12 meses, 12 consejos de salud'**

La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' es una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, el Ilustre Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria y el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

## **Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es el colegio profesional que defiende los intereses del colectivo de fisioterapeutas catalanes y que a la vez vela por las buenas prácticas en fisioterapia. Actualmente, cuenta con más de 12.000 colegiados y colegiadas, para los cuales lleva a cabo acciones de formación, orientación, asesoramiento, defensa y difusión de la profesión.



### **Para más información:**

#### **The Almond Connection**

Xavier Barrachina

[xavier@thealmondconnection.com](mailto:xavier@thealmondconnection.com)

[www.thealmondconnection.com](http://www.thealmondconnection.com)

#### **ÀREA DE COMUNICACIÓ**

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Teléfono 93 207 50 29

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

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