

# ¿EJERCICIO Y CÁNCER?

*j Sí!*



GUÍA INICIAL PARA UNA VIDA MÁS ACTIVA

**WWW.FATIGACANCER.ES**

Recibir un diagnóstico de cáncer es quizá una de las experiencias más traumáticas que podemos sufrir. No es fácil de asimilar pero debemos intentar que el susto no nos inmovilice,

## **Podemos actuar en nuestro favor**

El camino no va a ser fácil pero por suerte cada año se avanza más en investigación y hay mejoras en los tratamientos contra el cáncer. Ante todo hay que confiar en los profesionales y saber que

### **No estamos solos**



**¿Con qué profesionales puedes contar?**



- **Médico Oncólogo:** es el especialista médico que se ocupa del tratamiento del cáncer, seguimiento de pacientes, cuidados, realización de estudios genéticos y atención a los aspectos éticos relacionados con la atención al paciente. Es quien pauta los tratamientos a seguir.
- **Cirujano oncológico:** especialista en la resección y extracción de tumores.
- **Radiooncólogo:** el profesional médico que explica y establece el tratamiento radioterapéutico si éste se indicara. Trabajan con otros profesionales de la salud como los radioterapeutas, dosimetristas y enfermeros. Todos ellos especializados en el campo correspondiente.



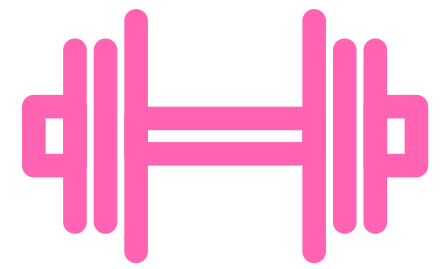
- **Trabajador social:** da respuesta a aquellas necesidades sociales que pueden presentar tanto los pacientes, como sus familiares en las distintas fases de la enfermedad. Su objetivo es que la calidad de vida del paciente se vea lo menos afectada posible en lo que respecta a familia, trabajo o nivel socioeconómico.
- **Psicólogo:** su papel puede indicarse en distintas fases del proceso y sus objetivos son amortiguar el impacto psicológico en los pacientes, disminuir su sufrimiento y estrés y facilitar el proceso de adaptación a la nueva situación.
- También pueden actuar **Fisioterapeutas, Nutricionistas y cirujanos estéticos.**

**¿Y el deporte qué tiene que ver con todo esto?**

Actualmente existen numerosos estudios que apoyan el papel del ejercicio físico en la reducción del impacto de los efectos secundarios de la enfermedad.



El ejercicio aeróbico (caminar o correr) **mejora el estado de los sistemas cardiovascular y respiratorio**, afectados por la quimio y la radioterapia, **ayuda a mantener un peso y una composición corporal saludable** reduciendo el riesgo de desarrollar otras patologías así como el de recidiva, **colabora en la prevención y tratamiento de la osteoporosis**, propia de la edad y del mismo avance de la edad, **reduce el impacto de la fatiga relativa al cáncer y controla el dolor articular** a consecuencia de los tratamientos hormonales y de nuevo, la edad.



El entrenamiento de fuerza **previene el desarrollo de sarcopenia** y por tanto **reduce la toxicidad producida por la quimioterapia**, es fundamental para mantener un **porcentaje graso saludable**, **reduce también el riesgo y el desarrollo de la osteoporosis** por las tracciones que supone sobre los puntos de unión de músculos y huesos, **reduce la fatiga relativa al cáncer**, mantiene y mejora la movilidad de las articulaciones y **es seguro realizarlo aunque exista linfedema**.

**¿Y las actividades cuerpo-mente?**



, eLas actividades como **Yoga, Pilates, Taichi** y similares son beneficiosas para la movilidad de las articulaciones, la elasticidad muscular o el fortalecimiento de músculos posturales. A nivel emocional o psicológico facilitan un cierto estado de relajación mental y reducción del estrés.

No obstante y según exponen las investigaciones realizadas, sus beneficios para pacientes de cáncer son muy limitados a nivel físico. **Sus efectos no engloban los distintos frentes que se ven afectados por la enfermedad y sus tratamientos por lo que, en general, no se recomiendan como piedra angular de la actividad que se realice.**

Dentro de una programación de ejercicio **serían actividades complementarias**, es decir, su práctica es beneficiosa para dar variabilidad al entrenamiento, evitar la inactividad en aquellos momentos en que la energía es menor y por supuesto aprovechar los beneficios emocionales y psicológicos que pueden producir.

**¿Qué hacer entonces?**

- **Evita el sedentarismo.** No siempre vale con ir andando a los sitios, subir escaleras o pasear una mascota. Sigue un plan de entrenamiento correctamente programado y adaptado a tí en ejercicios, frecuencia de las sesiones, volumen, carga y descanso.
- **Empieza con las recomendaciones mínimas.** 150 min / sem de ejercicio de intensidad moderada o 75 min de intensidad alta, o la combinación de ambos.
- **Apóyate en profesionales formados en CAFD y específicamente, en entrenamiento y cancer.** Consulta en [www.ejercicioycancer.com](http://www.ejercicioycancer.com) dónde encontrarlos.
- **Consulta con tu médico** aquellas cuestiones más concretas en las que, en tu caso, deberías centrarte a la hora de hacer ejercicio.
- **Complementa tu entrenamiento,** si lo necesitas, con fisioterapia y/o nutrición desarrollado por profesionales capacitados en este ámbito.

## Páginas web de referencia

- [www.ejercicioycancer.com](http://www.ejercicioycancer.com)
- [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)
- [www.seom.org](http://www.seom.org)

## Busca a un entrenador



Almería	Granada
Alicante	Las Palmas
Badajoz	Madrid
Barcelona	Motril
Cheste	Sevilla
Ferrol	...

[infoipef@gmail.com](mailto:infoipef@gmail.com)

695 508 010

*"Imposible"* no es un hecho, es una opinión. *"Imposible"* no es una declaración, es un reto. *"Imposible"* es potencial, es temporal. *"Imposible"* es nada.

MUHAMMAD ALI

