

# Ejercicio Físico

Los beneficios de la práctica de ejercicio durante todo el proceso asistencial del cáncer están respaldados por una evidencia sólida y cada vez mayor. Sin embargo, se deben tener en cuenta diversos factores para incorporar programas de ejercicio eficaces a la práctica clínica habitual.

El ejercicio físico reduce hasta un 30% el riesgo de desarrollar cáncer de mama, y, además, disminuye la mortalidad en pacientes con diagnóstico previo. La realización de ejercicio físico durante el tratamiento oncológico mejora la capacidad cardiorrespiratoria y disminuye algunos efectos secundarios asociados al tratamiento, como la astenia, ansiedad o las artromialgias.

La práctica regular de ejercicio aeróbico y de resistencia debería recomendarse a los pacientes sometidos a tratamientos contra el cáncer, dado que se ha relacionado con incrementos de la capacidad cardiorrespiratoria, la reducción de la fatiga y la mejora de los resultados percibidos por el paciente.

Los estudios y guías recomiendan de forma global en pacientes con cáncer ,al menos **3 sesiones semanales entre 30 y 40 min de ejercicio cardiovascular** con actividades a intensidad entre el 60 y el 85% de la frecuencia cardiaca máxima; Las **rutinas de fuerza** aconsejadas son de **30-40 minutos semanales** al 60-80% de la capacidad muscular máxima. Es fundamental evitar las altas intensidades y respetar los periodos de descanso.

Efecto Secundario	Ejercicio Físico	Mecanismo de respuesta
<b>Limitación corporal(movilidad hombro, tirantez axila)</b>	Movimientos articulares suaves y estiramientos  Entrenamiento progresivo de fuerza muscular de tren superior e inferior	Mejora la extensibilidad de los tejidos y favorece el rango normal de movilidad, evitando contracturas musculares y alteraciones en la mecánica del hombro. El ejercicio de resistencia aumenta la fuerza muscular, mejora el rango de movimiento y disminuye la grasa corporal y los niveles de inflamación sistémicos
<b>Linfedema</b>	Estiramientos Ejercicio de resistencia	Mejora la extensibilidad de los tejidos y mejora la percepción de pesadez, dolor. El sistema linfático subfascial mejora con el ejercicio de resistencia y la fuerza muscular

<b>Efecto Secundario</b>	<b>Ejercicio Físico</b>	<b>Mecanismo de respuesta</b>
<b>Disfunción cardiaca</b>	Ejercicio aeróbico Ejercicio de resistencia	Reducción global de la inflamación Aumenta la capacidad cardíaca y la fuerza del músculo cardíaco
<b>Aumento de peso</b>	Ejercicio aeróbico Ejercicio de resistencia	Aumenta el gasto calórico y metabólico. Aumento de la masa muscular, previniendo la sarcopenia /obesidad
<b>Pérdida de masa ósea</b>	Ejercicio de resistencia de la parte superior del cuerpo y ejercicio aeróbico de impacto	El ejercicio de resistencia e impacto promueve la regeneración ósea disminuyendo los niveles de osteoporosis
<b>Fatiga relacionada con cáncer</b>	Combinación de ejercicio aeróbico y fuerza	De intensidad moderada a alta, puede mejorar y reducir la percepción de fatiga, debido a la mejora de la masa muscular, la reducción de la inflamación global y el aumento de la capacidad cardiovascular
<b>Deficiencias cognitivas</b>	Ejercicio aeróbico	Mejora la plasticidad cerebral
<b>Problemas psicológicos</b>	Ejercicio grupal y guiado	El entrenamiento con personas en la misma situación puede reducir estos efectos secundarios

Lo cierto es que son muy pocos los centros sanitarios que cuentan con unidades o programas multidisciplinarios dedicados al ejercicio en oncología y los profesionales sanitarios deberían ser capaces de identificar qué pacientes con cáncer pueden practicar ejercicio sin supervisión y cuáles necesitan una atención y monitorización específica.

[Screenshot 2024-08-12 at 16.22.19.png](#)

*Tomada del Documento de posicionamiento de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) sobre Ejercicio físico y cáncer.*

Revision #1

Created 12 August 2024 14:14:23 by Admin

Updated 12 August 2024 14:24:05 by Admin