

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO PARA PERSONAS CON CÁNCER Y POST CÁNCER

Beneficios durante el tratamiento

- **Mejora del bienestar mental:** La actividad física puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión, síntomas comunes en pacientes con cáncer. Un estudio encontró que el ejercicio moderado puede mejorar significativamente el estado de ánimo y la calidad de vida (Pinto et al., 2021).
- **Reducción de efectos secundarios:** El ejercicio puede ayudar a mitigar algunos de los efectos secundarios del tratamiento, como la fatiga, la pérdida de masa muscular y los cambios en la función cardiovascular (Schmitz et al., 2019).
- **Mejora de la fuerza y la resistencia:** La actividad física regular puede aumentar la fuerza muscular y la resistencia, lo que puede facilitar las actividades diarias y mejorar la calidad de vida general (Segal et al., 2017).
- **Mejor manejo del dolor:** La actividad física puede ayudar a reducir el dolor y mejorar la movilidad, lo que es especialmente beneficioso para aquellos que sufren de dolor crónico relacionado con el cáncer (Cramer et al., 2016).
- **Soporte inmunológico:** Mantenerse activo puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, lo que es crucial para combatir el cáncer y prevenir infecciones durante el tratamiento (Mikulski et al., 2018).

Beneficios post cáncer

- **Reducción del riesgo de recurrencia:** Varios estudios sugieren que la actividad física regular puede reducir el riesgo de recurrencia (Kwan et al., 2017).
- **Manejo del peso:** El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, lo cual es importante, ya que el sobrepeso puede aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer (Schmid & Leitzmann, 2014).
- **Mejora de la salud cardiovascular:** La actividad física puede mejorar la salud del corazón, lo que es especialmente importante para los que pueden tener un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular debido a tratamientos como la quimioterapia (Rock et al., 2021).
- **Calidad de vida:** La actividad física está asociada con una mejor calidad de vida y bienestar emocional, ayudando a la reintegración social y emocional (Hernandez et al., 2020).

Beneficios del entrenamiento de fuerza

- **Preservación de la masa muscular:** Mantener la masa muscular es crucial durante el tratamiento. El entrenamiento de fuerza ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular, que puede ser un efecto secundario del tratamiento (Schmitz et al., 2019).
- **Mejora de la funcionalidad:** Fortalecer los músculos puede facilitar las actividades diarias y mejorar la calidad de vida (Segal et al., 2017).
- **Beneficios psicológicos:** El entrenamiento de fuerza también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y la confianza en uno mismo, lo que es esencial para la recuperación emocional (Fong et al., 2019).
- **Prevención de lesiones:** Un programa de entrenamiento de fuerza bien diseñado puede ayudar a prevenir lesiones al mejorar la estabilidad y la coordinación.

Cómo realizar entrenamiento de fuerza

- **Consulta médica:** Es fundamental consultar a un médico o fisioterapeuta antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente si se está en tratamiento.
- **Comenzar gradualmente:** Iniciar con ejercicios de bajo impacto y aumentar la intensidad a medida que se sienta más fuerte.
- **Ejercicios aconsejados:**

- **Ejercicios de cuerpo completo:** Incorporar movimientos que fortalezcan múltiples grupos musculares, como sentadillas, flexiones y levantamientos con pesos ligeros.
- **Uso de bandas de resistencia:** Son una excelente opción para el entrenamiento de fuerza sin riesgo de lesiones.
- **Mancuernas ligeras:** Ayudan a trabajar músculos específicos, como los bíceps y tríceps.
- **Repeticiones y series:** Se recomienda comenzar con 1-2 series de 8-12 repeticiones, aumentando gradualmente a medida que la fuerza y la resistencia mejoran.
- **Frecuencia:** Se sugiere entrenar de 2 a 3 veces por semana, permitiendo un día de descanso entre sesiones.
- **Escuchar al cuerpo:** Prestar atención a cualquier signo de malestar. Es importante adaptar los ejercicios según las capacidades y el estado físico.



Conclusiones

La actividad física y el ejercicio ofrecen beneficios significativos para las personas que están lidiando con esta enfermedad. Mantenerse activo no solo mejora la salud física, sino que también contribuye a un mejor bienestar mental y emocional. Incorporar el entrenamiento de fuerza puede ser especialmente beneficioso en el proceso de recuperación.

Referencias

- Cramer, H., et al. (2016). Effects of exercise on cancer-related fatigue in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Cancer Survivorship*, 10(3), 507-518.
- Fong, D. Y. T., et al. (2019). Physical activity for cancer survivors: a systematic review. *Cancer Treatment Reviews*, 73, 88-99.
- Hernandez, T. L., et al. (2020). The impact of exercise on quality of life in cancer survivors: a systematic review. *Supportive Care in Cancer*, 28(3), 1115-1124.
- Kwan, M. L., et al. (2017). Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: results from the LACE study. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 26(7), 1068-1075.
- Mikulski, M., et al. (2018). The role of exercise in cancer prevention and treatment. *Supportive Care in Cancer*, 26(3), 899-906.
- Pinto, B. M., et al. (2021). Effects of exercise on psychosocial outcomes for cancer patients: a systematic review. *Cancer*, 127(2), 238-246.
- Rock, C. L., et al. (2021). Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 175-203.
- Schmid, D., & Leitzmann, M. F. (2014). Physical activity and cancer prevention: a systematic review of the epidemiologic evidence. *Cancer Causes & Control*, 25(1), 29-46.
- Schmitz, K. H., et al. (2019). American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(11), 2373-2380.
- Segal, R. J., et al. (2017). Exercise for people with cancer: a systematic review. *Current Oncology*, 24(6), e545-e558.