

El Cáncer y la Actividad Física

Durante el curso de sus vidas uno de cada dos hombres americanos y una de tres mujeres americanas tendrán algún tipo de cáncer. El cáncer es la segunda causa principal de la muerte en los Estados Unidos y casi un tercio de muertes relacionadas con el cáncer se pueden atribuir al exceso de peso, mala alimentación e inactividad física. La actividad física no solo reduce la probabilidad de tener cáncer, pero después de un diagnóstico de cáncer, aumenta la posibilidad de sobrevivir enormemente, reduce la probabilidad de reaparición del cáncer y mejora la calidad de vida.

El ejercicio diario puede mejorar la salud general y bienestar, ayuda la recuperación, aumenta los niveles de energía y el autoestima. Además, ayuda en la prevención de otras enfermedades como cardiopatía, diabetes, hipertensión, y osteoporosis. Aunque factores de riesgo como la edad, la historia familiar y etnicidad no se pueden cambiar, puede controlar lo que come y cuanto ejercicio hace. ¡Un poco de actividad cada día puede añadir años de vida a su vida!

¿Qué es la actividad física?

La actividad física se refiere a cualquier tipo de movimiento físico que emplea los músculos y más energía que cuando esta descansando. Ejemplos de actividad física incluyen caminar, correr, la natación, subir las escaleras, la jardinería y usar pesas. Los beneficios del ejercicio están bien establecidos. El ejercicio diario puede ayudar con el control de peso, la salud ósea, la fuerza de las articulaciones y los músculos, promover el bienestar psicológico, reduce la fatiga y reduce el riesgo de contraer enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión, cardiopatía, y el cáncer.

¿El cancer y la actividad física?

En el pasado, recomendaban que los pacientes con cáncer evitaran el ejercicio para preservar la fuerza y energía para combatir la enfermedad y resistir los tratamientos. Sin embargo, hay evidencia en creciente desarrollo que demuestra que el ejercicio, de hecho, es beneficioso durante y después del tratamiento de cáncer, incluso para gente sometida a un procedimiento complejo como un trasplante de células madres.

Muchos pacientes con cáncer experimentan dolor o una reducción de fuerza, equilibrio, flexibilidad, resistencia, y coordinación. Cada de estos síntomas puede afectar el deseo y la capacidad de ser activo. Sin embargo, el ejercicio y la terapia física puede resultar en la recuperación de las habilidades perdidas, mantener la independencia y mejorar su bienestar. Se ha demostrado que el ejercicio mejora su estado físico y psicológico antes, durante y después de su tratamiento. Los dos síntomas fisiológicos más comunes que se encuentran en los pacientes con cáncer son cambios en el peso y masa ósea. Estos cambios pueden resultar en otras complicaciones, por ejemplo la osteoporosis, fracturas óseas, obesidad y diabetes. Ser activo puede ayudar a prevenir estos problemas adicionales. Se ha demostrado que la actividad física, especialmente el entrenamiento de resistencia protege los huesos, fortalece los músculos y las articulaciones y ayuda en mantener un peso saludable.

El Cáncer y la Actividad Física

¿Cómo puede afectar el ejercicio la posibilidad de sobrevivir el cancer?

- Ayuda con el control de peso
- Mejora la constitución corporal, la imagen corporal y la calidad de vida
- Mantiene o mejora la salud ósea, muscular y la salud de las articulaciones
- Mejora la salud cardiaca y aeróbica
- Aumenta el apetito y promueve el consumo de líquidos
- Mejora la función cognitiva y la función motora del cuerpo
- Regula cambios hormonales
- Mejora el humor y el estado mental
- Aumenta la tolerancia del tratamiento contra el cáncer
- Reduce la probabilidad de reaparición
- Reduce la fatiga y aumenta la energía

¿Cuánto tiempo tengo que hacer actividad física?

Se ha demostrado que 30 minutos de actividad ligera a moderada 5 veces a la semana reduce el riesgo de ser diagnosticado con cáncer. También puede aumentar la eficacia del tratamiento a través de minimizar los síntomas, reducir toxicidad, mejorar la recuperación y reducir la probabilidad de reaparición.

¿Qué tipo de actividad física puedo hacer? ¡Cualquier forma cuenta!

- Caminar a paso ligero alrededor de la manzana.
- Para mejorar la fortaleza física y el equilibrio, intente caminar al revés, de lado, en los talones, en las puntas de los pies e intente levantarse de una posición sentada.
- La jardinería, la plantación, palear, la limpieza, cocinar o la reparación de casa.
- Suba las escaleras en vez de tomar el ascensor.
- Trate el yoga, Pilates, la natación o el baile.
- Estire su cuerpo cuando se despierte y antes de dormir. Use una banda de resistencia si es posible.
- Deje su carro en casa, camine o use una bicicleta cuando vaya de compras.
- ¡Siéntese derecho/a! Esto fortalece los músculos abdominales, mejora el equilibrio y la regularidad intestinal.
- Haga planes con amigos para dar una vuelta a la manzana u otra actividad donde se mueva.
- Haga calistenia para fortalecer los músculos, mejorar la flexibilidad y aumentar su salud aeróbica.
- Trate de entrar a un equipo deportivo como un equipo de bolos, baloncesto, tenis (dobles) o clases en el gimnasio.

El Cáncer y la Actividad Física

Los 3 pasos para reclamar su salud

1. Hable con su médico sobre el nivel y tipo de actividades físicas que son apropiadas para su estado de salud actual y obtenga autorización médica antes de empezar.
2. Haga actividades que usted disfrute.
3. Empiece una nueva actividad lentamente. Sea creativo y gradualmente aumente la duración, intensidad y frecuencia de la actividad si lo desea.

Tenga en cuenta

- Pacientes con cáncer que tienen una habilidad debilitada para combatir la infección deben evitar de hacer ejercicio en lugares públicos.
- ¡Adapte pero sea realista! No haga ejercicio que su cuerpo no pueda resistir porque quizás tenga un efecto negativo. Aún la gente saludable tiene limitaciones---trabaje con las suyas. Recuerde que un poco de ejercicio es mejor que ninguno.
- Empiece lentamente y proceda gradualmente. Evite la inactividad.
- Si se siente muy enfermo(a), ¡no haga ejercicio! Puede hacer el ejercicio cuando se mejore ese día o al siguiente día.
- Cuando se hace el ejercicio en una manera correcta el ejercicio es seguro, durante y después de la mayoría de los tratamientos de cáncer.
- Es muy importante recordar que diferentes tratamientos de cáncer tienen diferentes efectos en el cuerpo. Un tipo de ejercicio o un tipo de actividad puede ser más apropiado que otro. Hable con su médico para averiguar cual forma de actividad es más segura para usted.

En Fin – cuando es hecha apropiadamente, los beneficios de la actividad física superan los riesgos. Mas que todo ¡Evite la inactividad! Todos juntos con el tratamiento médico, la nutrición adecuada y la actividad física pueden ayudarle en la lucha contra el cáncer.