

Cáncer y Ejercicio

Descripción General

Se estima que 1 de cada 3 estadounidenses tendrá algún tipo de cáncer durante su vida. El cáncer es la segunda causa de muerte en los EE. UU. y aproximadamente un tercio de las muertes relacionadas con el cáncer se pueden atribuir al exceso de peso, la mala alimentación y la inactividad física. Si bien ciertas causas contributivas del cáncer, como la edad, el sexo y los antecedentes familiares son fijos, una variedad de factores ambientales y de estilo de vida modificables pueden reducir significativamente el riesgo de desarrollar cánceres. De hecho, entre el 30 y el 50% de todos los casos de cáncer se pueden prevenir, según el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer. La investigación muestra que, lograr y mantener un peso saludable, comer una dieta balanceada, evitar el tabaco y hacer ejercicio con regularidad, pueden ayudar a que su cuerpo cuente con las herramientas necesarias para combatir el cáncer.

Los beneficios de la actividad física están bien establecidos. La actividad física no solo reduce el riesgo de desarrollar cáncer, sino que también mejora en gran medida las posibilidades de supervivencia después del diagnóstico, y mejora significativamente la calidad de vida en general. El ejercicio diario puede mejorar la salud general y el bienestar, ayudar en la curación, aumentar los niveles de energía y desarrollar la autoestima. Además, ayuda en la prevención de otras enfermedades como enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión y osteoporosis.

¿Qué se Entiende por Actividad Física?

La actividad física se refiere a cualquier tipo de movimiento corporal que trabaje sus músculos y utilice más energía que en reposo. Ejemplos de actividad física son caminar, correr, nadar, subir escaleras, jardinería y levantar pesas. La participación diaria en la actividad física puede ayudar a controlar el peso, la salud ósea, la fuerza muscular y articular, promover el bienestar psicológico, reducir la fatiga y disminuir significativamente el riesgo de desarrollar complicaciones de salud y enfermedades crónicas.

Cáncer y Actividad Física

En el pasado, se recomendaba a los pacientes con cáncer que eviten la actividad física para ahorrar fuerza y energía para combatir la enfermedad y soportar el tratamiento. Sin embargo, la evidencia emergente muestra que la actividad física y el ejercicio son, de hecho, beneficiosos durante y después del tratamiento, incluso para quienes se someten a procedimientos complejos, como un trasplante de células madre. Muchos pacientes con cáncer experimentan dolor o reducción en la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la resistencia y la coordinación. Aunque cada uno de estos síntomas puede afectar el deseo y la capacidad de estar activo, el ejercicio y la fisioterapia pueden ayudar a recuperar las habilidades perdidas, mantener la independencia y mejorar el bienestar.

Dos de los síntomas fisiológicos más comunes observados entre los pacientes con cáncer son las reducciones de peso y de la masa ósea. Estos cambios pueden llevar a complicaciones graves y potencialmente mortales que pueden prevenirse o manejarse con el ejercicio diario adecuado. Los estudios muestran que 30 minutos diarios de actividad ligera a moderada 5 veces a la semana pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer, mejorar la eficacia del tratamiento al minimizar los síntomas, reducir la toxicidad, mejorar la recuperación y disminuir la probabilidad de recurrencia. Hable con su proveedor de atención médica para crear una



Cáncer y Ejercicio

rutina de ejercicios que sea individualizada para su diagnóstico de cáncer y nivel de capacidad física.

Beneficios de la Actividad Física para Sobrevivientes de Cáncer

- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable.
- Reduce la fatiga y aumenta los niveles de energía.
- Mejora la composición corporal, la imagen corporal y la calidad de vida.
- Mantiene o mejora la salud ósea, muscular y articular.
- Mejora la salud del corazón y el acondicionamiento aeróbico.
- Mejora el apetito y promueve la ingesta de líquidos.
- Mejora las funciones cognitivas y motoras.
- Regula los cambios hormonales.
- Mejora el estado de ánimo y el estado mental.
- Mejora la tolerancia al tratamiento.
- Disminuye la probabilidad de recurrencia.



Recomendación General

- Hable con su médico primario sobre el nivel y el tipo de actividad física apropiados para su estado de salud actual. Obtenga una autorización médica antes de iniciar una rutina de ejercicios.
- Elija un ejercicio que disfrute y comience lentamente. Aumente gradualmente la duración, intensidad y frecuencia como desee.
- La actividad aeróbica se debe realizar en episodios de al menos 10 minutos, preferiblemente durante toda la semana. La actividad aeróbica hace que el corazón de una persona se acelere, los ejercicios pueden incluir caminar a paso ligero, correr, andar en bicicleta o nadar.
- Si puede, intente realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada que involucren a todos los grupos musculares principales al menos dos veces por semana. Estos tipos de ejercicios proporcionan beneficios de salud adicionales.
- Cuando se implementa de manera segura, los beneficios para la salud de la actividad física superan con creces los riesgos. ¡Lo más importante es evitar la inactividad!

Actualizado en Febrero de 2019.