

# Actividades físicas para encontrarse mejor

## El ejercicio físico es clave para una vida saludable

El ejercicio físico es muy importante para una buena calidad de vida.<sup>1</sup>



### Nos permite:

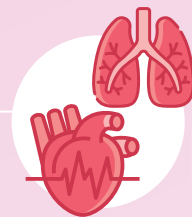
- Evitar el sobrepeso y la pérdida de vitalidad.<sup>2</sup>
- Tener mayor agilidad.<sup>2</sup>
- Mejorar nuestro humor.<sup>2</sup>



## Efectos positivos del ejercicio físico en oncología

### Resistencia a la fatiga.<sup>1</sup>

### Aptitud cardio-respiratoria.<sup>1</sup>



### Fuerza muscular.<sup>1</sup>



### Bienestar físico.<sup>5</sup>

### Fortalecimiento del sistema inmunitario.<sup>6</sup>



## Beneficios del ejercicio físico en oncología:

Promueve una mejor calidad de vida en su día a día.<sup>5</sup>

Además de ser un factor de prevención<sup>9</sup>, está asociado con un mejor pronóstico de la enfermedad.<sup>4, 9, 10</sup>

Disminuye las posibilidades de sufrir problemas cardíacos, dolores musculares o en articulaciones.<sup>2</sup>

Ayuda a gastar calorías y liberar tensiones y endorfinas.<sup>2</sup>

Ayuda a reducir la ansiedad y la depresión.<sup>5</sup>



## Estado físico del paciente oncológico

Los niveles de actividad física del paciente oncológico son generalmente bajos.<sup>1</sup>

El paciente experimenta sensación de fatiga; una sensación persistente de cansancio que no es proporcional a la actividad física realizada.<sup>3</sup>



Los tratamientos oncológicos afectan al organismo, disminuyendo la funcionalidad y la capacidad física del paciente.<sup>1</sup>

Es habitual sufrir la pérdida de tejido muscular.<sup>4</sup>

## Tipos de ejercicios que se pueden realizar:

### Ejercicios de resistencia:

Se realiza de forma continuada, mediante desplazamientos, para mejorar sobre todo la capacidad cardiovascular.<sup>12</sup>

Caminar, correr, montar en bicicleta, son actividades de resistencia.<sup>11</sup>

### Ejercicios de tonificación o fuerza:

Son aquellos ejercicios que nos permiten tonificar o aumentar musculatura.<sup>13,12</sup>

Pilates, yoga, son ejemplos de actividades de tonificación.<sup>11</sup>

### Estiramientos:

Ayudan a relajar la musculatura y prevenir lesiones.<sup>11</sup>



## No olvides preguntar en caso de duda

Si surgen dudas sobre los posibles riesgos, lo mejor es consultarlo con el oncólogo para que pueda aconsejar en función del estado de salud de la paciente.<sup>5</sup>



<sup>1</sup> GEPAC. Ejercicio Físico. Revisado en agosto 2020 en <http://www.gepac.es/ejercicio-fisico/>

<sup>2</sup> Oncosaludable. Ejercicio físico. Revisado en agosto 2020 en <https://oncosaludable.es/es/inicio/ejercicio-fisico>

<sup>3</sup> Grupo FPSM. Grupo multidisciplinar de investigación con sede en la Facultad de Fisioterapia de la Universidad de Alcalá [http://www3.uah.es/fisioterapia\\_saludmujer/documentos/como\\_combatir\\_%20la\\_fatiga\\_tras\\_el\\_cancer.pdf](http://www3.uah.es/fisioterapia_saludmujer/documentos/como_combatir_%20la_fatiga_tras_el_cancer.pdf)

<sup>4</sup> AECC. Qué ejercicios hacer en casa para mantenerse activo. <https://blog.aecc.es/ejercicios-para-hacer-en-casa-pacientes-cancer/>

<sup>5</sup> Critical Reviews in Oncology/Hematology. Role of physical activity and sport in oncology: Scientific commission of the National Federation Sport and Cancer CAMI (2017). Revisado en agosto 2020 en <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1040842814002327>

<sup>6</sup> Proyecto GEICAM de Ejercicio Físico Oncológico <https://www.geicam.org/actualidad/proyecto-geicam-de-ejercicio-fisico-oncologico>

<sup>7</sup> Cmaj. Effects of exercise on breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis (2006). Revisado en agosto 2020 en <https://www.cmaj.ca/content/175/1/34.short>

<sup>8</sup> Latino-Martel P, Cottet V, Druenne-Pecollo N, Pierre FH, Touillaud M, Touvier M, Vasson MP, Deschasaux M, Le Merdy J, Barrandon E, Ancellin R. Alcoholic beverages, obesity, physical activity and other nutritional factors, and cancer risk: A review of the evidence. Crit Rev Oncol Hematol. 2016 Mar;99:308-23. doi: 10.1016/j.critrevonc.2016.01.002. Epub 2016 Jan 15. PMID: 26811140

<sup>9</sup> Cannioto RA, Dighe S, Mahoney MC, Moysich KB, Sen A, Hulme K, McCann SE, Ambrosone CB. Habitual recreational physical activity is associated with significantly improved survival in cancer patients: evidence from the Roswell Park Data Bank and BioRepository. Cancer Causes Control. 2019 Jan;30(1):1-12. doi: 10.1007/s10552-018-1101-5. Epub 2018 Nov 28. PMID: 30488344.

<sup>10</sup> Cannioto RA, Hutson A, Dighe S, McCann W, McCann SE, Zirpoli GR, Barlow W, Kelly KM, DeNysschen CA, Hershman DL, Unger JM, Moore HCF, Stewart JA, Isaacs C, Hobday TJ, Salim M, Hortobagyi GN, Galow JR, Albain KS, Budd GT, Ambrosone CB. Physical Activity Before, During, and After Chemotherapy for High-Risk Breast Cancer: Relationships With Survival. J Natl Cancer Inst. 2021 Jan 4;113(1):54-63. doi: 10.1093/jnci/djaa046. PMID: 32239145.

<sup>11</sup> AECC. Cuidados físicos. Revisado en agosto 2020 en <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/viviendo-con-cancer/durante-tratamiento/cuidados/cuidados-fisicos>

<sup>12</sup> GEICAM. Guía de ejercicio físico para pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado. <https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2018/10/3251-MAIL-actualizacion-Guias-Nutricion-Ejercicio-Cancer-Mama.pdf>

<sup>13</sup> AECC. Qué ejercicios hacer en casa para mantenerse activo. <https://blog.aecc.es/ejercicios-para-hacer-en-casa-pacientes-cancer/>



Más vida para tu vida