Ejercicio físico y cáncer en la mujer

Mónica Castellano Montealegre
Especialista en Ejercicio Físico Oncológico

Espacio Activo Contra el Cáncer. AECC Madrid.

monica.castellanos@contraelcancer.es

ÍNDICE

asociación española contra el cáncer

- Ejercicio Físico Oncológico
- Impacto de los tratamientos oncológicos
- Beneficios del ejercicio físico oncológico.
- Recomendaciones de Ejercicio Físico OMS.
- Cáncer y mujer. Unidad de Ejercicio Físico Oncológico AECC Madrid
- Unidad de Ejercicio Físico AECC Madrid

espacio aecc activo contra el cáncer

asociación española contra el cáncer

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

Actividad Física

Ejercicio Físico

Deporte

asociación española contra el cáncer

EJERCICIO FÍSICO ONCOLÓGICO

Supervisado y planificado por un especialista.

Orientado a mejorar la salud de los pacientes oncológicos.

Capacidad física

Composición corporal

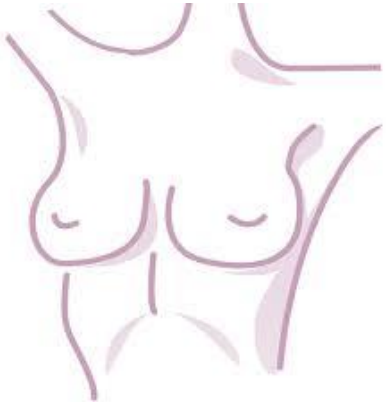
Adaptado e individualizado a las necesidades de cada paciente.

asociación española contra el cáncer

IMPACTO DE LOS TRATAMIENTOS

La **QUIMIOTERAPIA, RADIOTERAPIA, CIRUGÍA Y TRATAMIENTOS HORMONALES** generan cambios en la salud de las pacientes.

Reducción de la capacidad cardiovascular



Adherencias y molestias

Aumento de la fatiga

Dolor articular

Cambios de composición corporal

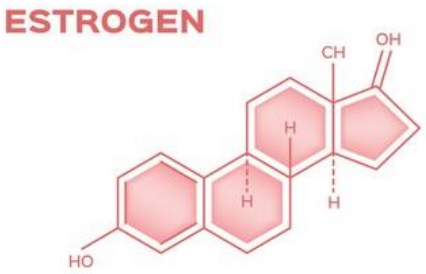
asociación española contra el cáncer

IMPACTO DE LOS TRATAMIENTOS

DISMINUCIÓN DEL GASTO CALÓRICO

Alteraciones fisiológicas

Pérdida de masa muscular



Hormonoterapia

ACUMULACIÓN DE GRASA

Patrones alimenticios

Cambios hormonales

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

EJERCICIO CARDIOVASCULAR

>70% FCM

Picos de intensidad >85% FCM

MEJORA LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR

ELIMINA LA CARDIOTOXICIDAD

REDUCE LOS NIVELES DE FATIGA

AUMENTA EL GASTO CALÓRICO

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

EJERCICIO FUERZA

Trabajo articular (isometría)

Tonificación global (autocargas, cargas externas)

AUMENTO DE LA MASA MUSCULAR Y FUERZA

MEJORA DE LA FUNCIONALIDAD

AUMENTO DEL METABOLISMO BASAL

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

ESTIRAMIENTOS

Todos los musculos

Mantener la postura entre 20-30”

FAVORECEN LA RECUPERACIÓN MUSCULAR

AUMENTAN LA ELÁSTICIDAD DEL MÚSCULO

RELAJAN LA MUSCULATURA

asociación española contra el cáncer

150 MINUTOS/SEMANA DE EJERCICIO FÍSICO MODERADO

RECOMENDACIONES GENERALES DE EJERCICIO FÍSICO

asociación española contra el cáncer

RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO OMS

EJERCICIO CARDIOVASCULAR

3 días/semana
Al menos 30 minutos
Intensidad moderada

EJERCICIO DE FUERZA

2 días/semana
Al menos 30 minutos
Ejercicios globales
Buena postura

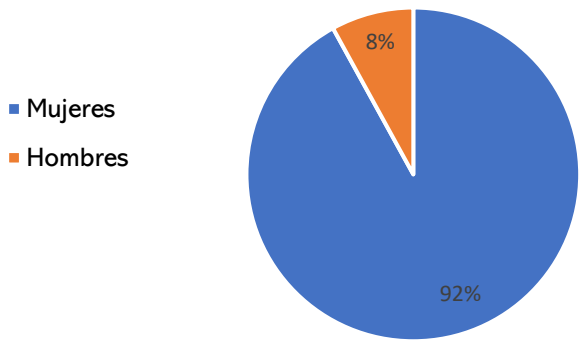
ESTIRAMIENTOS

Todos los días después de realizar ejercicio físico.
Todo el cuerpo.

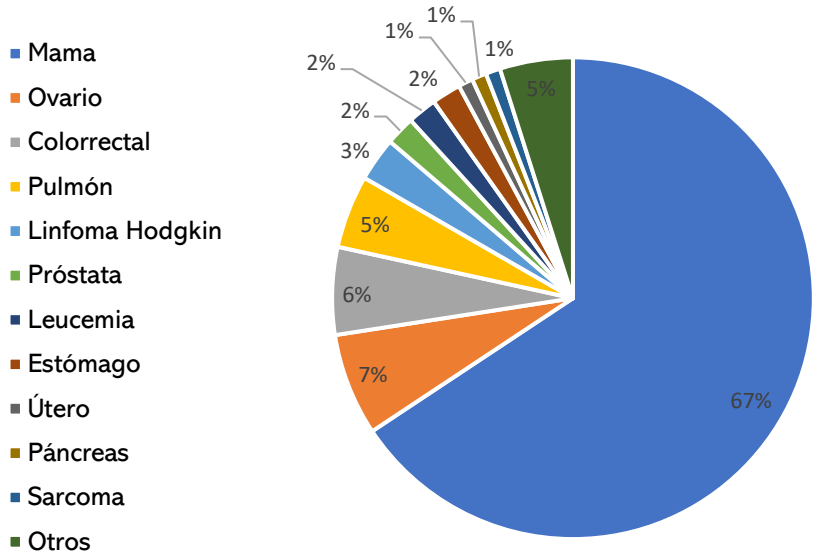
CÁNCER Y MUJER

Unidad de Ejercicio Físico
AECC Madrid

Sexo



Tipos de tumor



UNIDAD DE EJERCICIO FÍSICO ONCOLÓGICO

asociación española contra el cáncer

AECC Madrid

VALORACIÓN INICIAL

- Recogida Historia clínica
- Composición corporal
- Capacidad cardiovascular
- Fuerza

INDIVIDUALIZAR

asociación
española
contra el cáncer

ONLINE

¿CÓMO PUEDES REALIZAR EJERCICIO FÍSICO CON NOSOTROS?

8 semanas
2 días/semana
Online/Aire libre
Nivel similar
Individualizado

PRESENCIAL

asociación española contra el cáncer

UNIDAD DE EJERCICIO FÍSICO ONCOLÓGICO
AECC Madrid

VALORACIÓN FINAL
Mejoras observadas

+

RECOMENDACIONES INDIVIDUALIZADAS
Pautas para continuar hacienda ejercicio

asociación española contra el cáncer

UNIDAD DE EJERCICIO FÍSICO ONCOLÓGICO
AECC Madrid

¿NECESITAS NUEVAS INDICIACIONES?

SEGUIMIENTO 6 MESES

Nivel de actividad física

Información extra

espacio aecc
activo contra el cáncer

asociación española contra el cáncer

Ejercicio físico y cáncer en la mujer

Mónica Castellano Montealegre
Especialista en Ejercicio Físico Oncológico

Espacio Activo Contra el Cáncer. AECC Madrid.

monica.castellanos@contraelcancer.es