ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

La importancia del ejercicio físico oncológico

Lucía Gil Herrero

Coordinadora de la Unidad de Ejercicio físico oncológico

COLABORADORES

asociación española contra el cáncer

El 12Educa

Hospital Universitario 12 de Octubre

ORGANIZADO POR

Fundación Oncosur

CÁNCER DE MAMA

Es el cáncer más frecuente en el todo el mundo, superando colon y pulmón en cifras globales.

La tasa de supervivencia es superior al 85%

El cáncer de mama no termina con los tratamientos, muchas secuelas perduran toda la vida

Como no existen tratamientos farmacológicos establecidos para reducir estos efectos secundarios, se han buscado otras estrategias

EJERCICIO FÍSICO

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

ACTIVIDAD FÍSICA

EJERCICIO FÍSICO

DEPORTE

36,4% población sedentaria

31,4% hombres- 21,9% mujeres

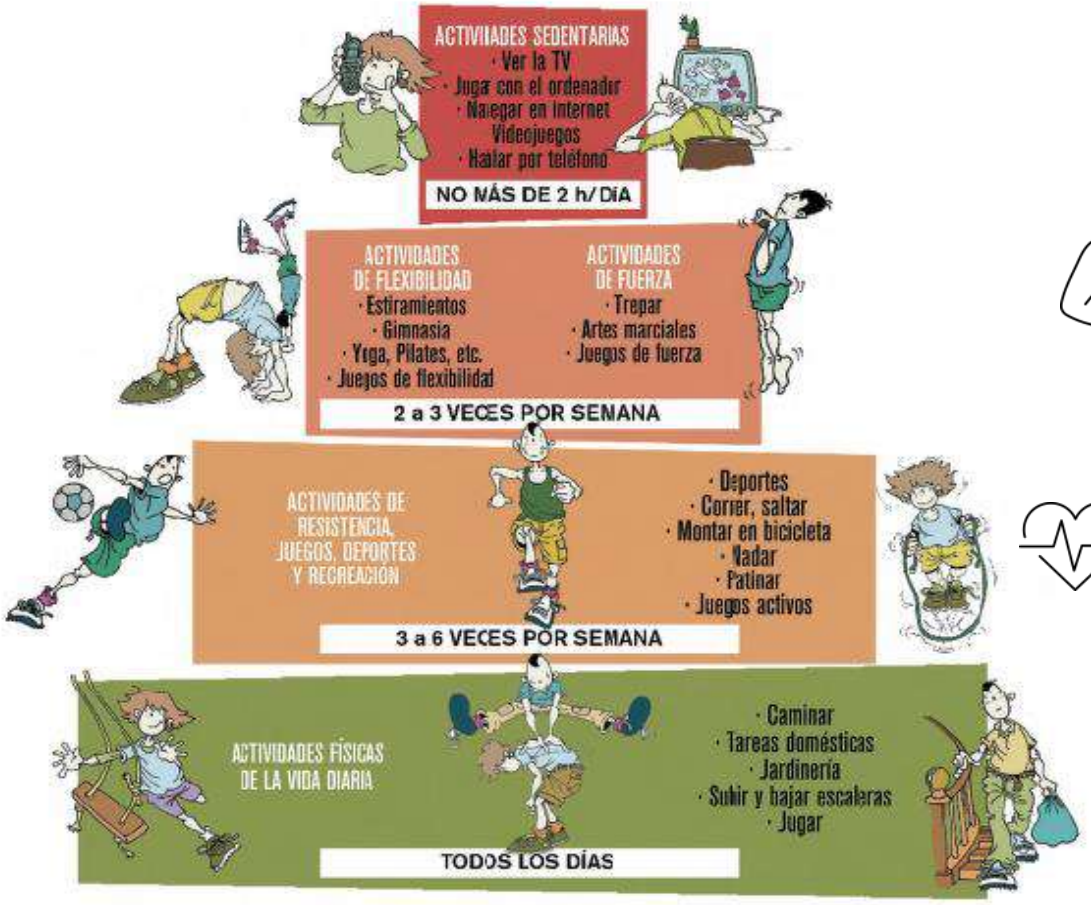
26,5% ejercicio físico regular

España→ cuarto país Europeo más sedentario

** Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet 2012 Jul 21;380(9838):219-29*

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

150´/ semana



Pirámide de actividad física elaborada para el material didáctico del programa PERSEO a partir de la pirámide de C. B. Corbin y R. Lindsey (Fitness for Life, Updated 5th ed, page 64, 2007)

EJ. FUERZA (90´)

EJ. CARDIOVASCULAR (60´)

(Datos de la Organización Mundial de la Salud)

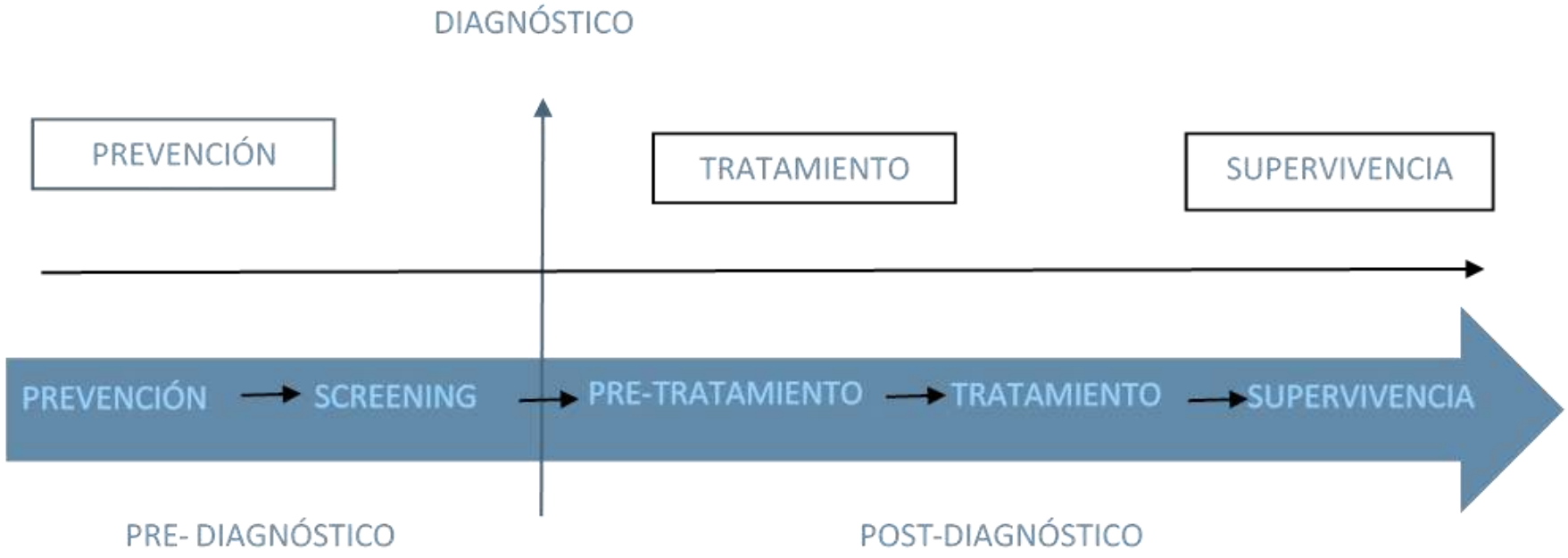
ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

- Supervisado y planificado por un especialista.
- Individualizado
- Adaptado a sus necesidades
- Basado en evidencia científica

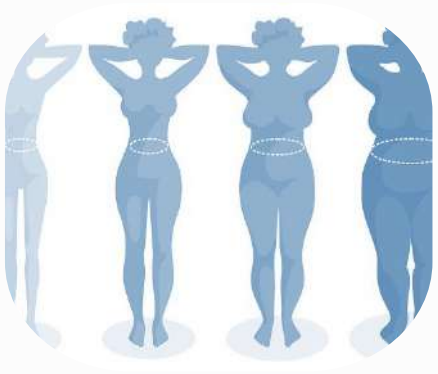
¿Qué es el ejercicio físico oncológico?

¿En qué momento el ejercicio es importante?

PREVENCIÓN | **TRATAMIENTO** | **SUPERVIVENCIA**



ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

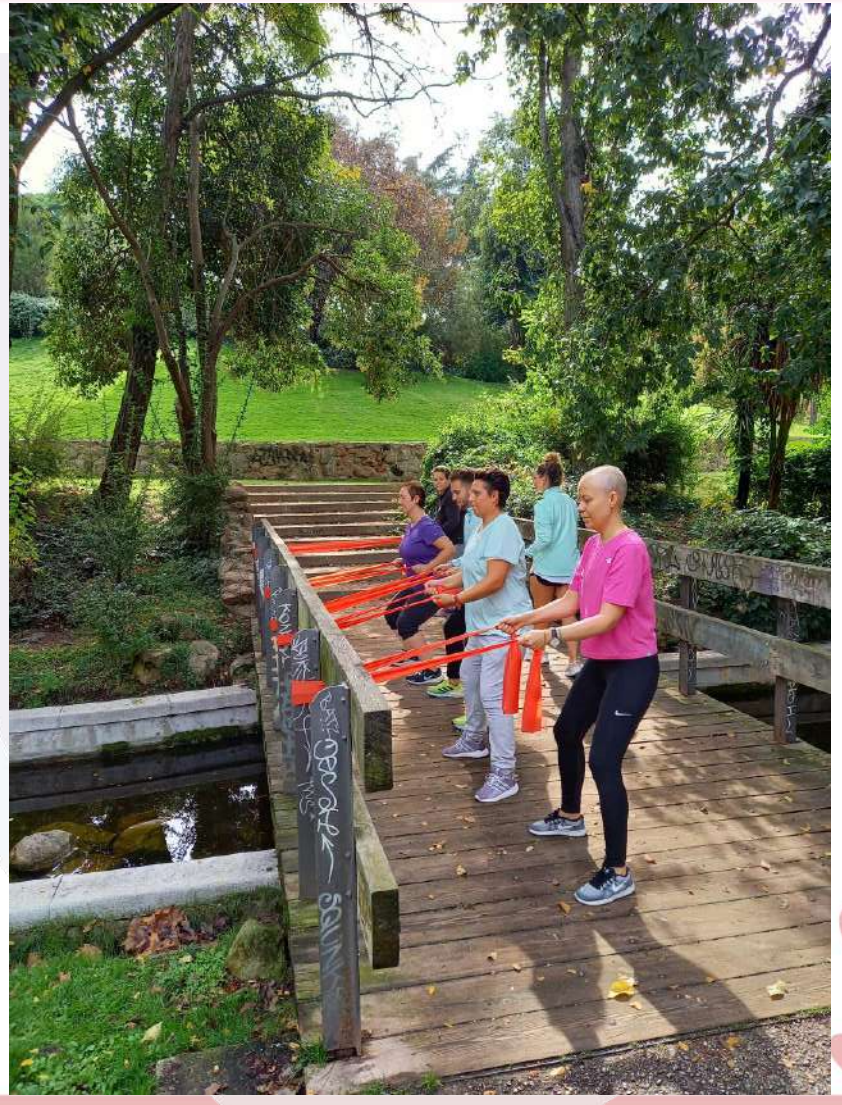
EFECTO SECUNDARIO	DEFINICIÓN	EJERCICIO ESPECÍFICO
CAMBIOS EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL		
Pérdida de masa muscular	Algunos tratamientos reducen la cantidad de músculo en las pacientes, lo que disminuye el gasto calórico basal	**Ejercicio de fuerza**  **Ejercicio de tonificación**
Aumento de masa grasa	La disminución del gasto calórico hace que sea más fácil acumular grasa. Además, este desequilibrio metabólico en la composición corporal aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades	
Osteoporosis	El 78% de los pacientes muestran osteoporosis que es la pérdida de calcio en el hueso, lo que aumenta el riesgo de fracturas	**Ejercicio de tonificación** de brazos y tronco para recuperar la masa ósea de la espalda y ejercicio de impacto para recuperar la masa ósea de la cadera

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

EFECTO SECUNDARIO	DEFINICIÓN	EJERCICIO ESPECÍFICO
EFECTOS FÍSICOS		
Daños cardiacos	Algunos fármacos pueden producir daños cardíacos no reversibles que se traducen en un aumento del riesgo de tener enfermedades cardiacas hasta 15 años después de los tratamientos	**Ejercicio de resistencia** **Ejercicio de tonificación**
Reducción de la fuerza del miembro superior y limitación funcional	Estos efectos secundarios están muy ligados a la intervención quirúrgica y a la radioterapia, provocando problemas en el movimiento y pérdida de fuerza debido al no uso del miembro superior . La mayor implicación es el efecto en la vida diaria y posibles cambios a nivel postural.	**Movimientos articulares** **Estiramientos** **Ejercicio de tonificación progresiva y global**

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

UNIDAD EJERCICIO FÍSICO ONCOLÓGICO



ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

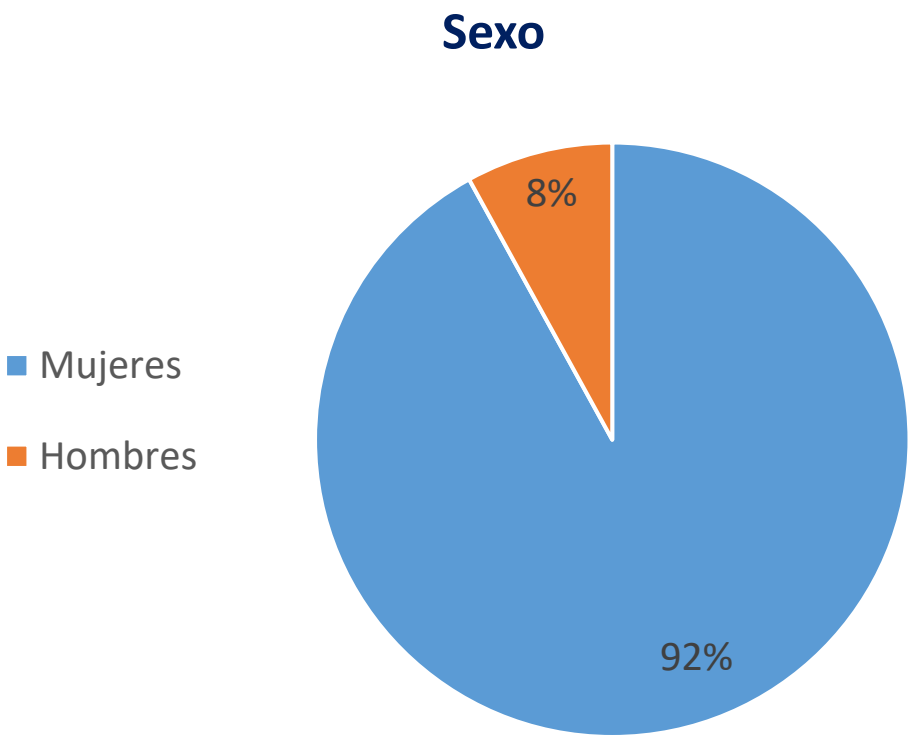
Investigación

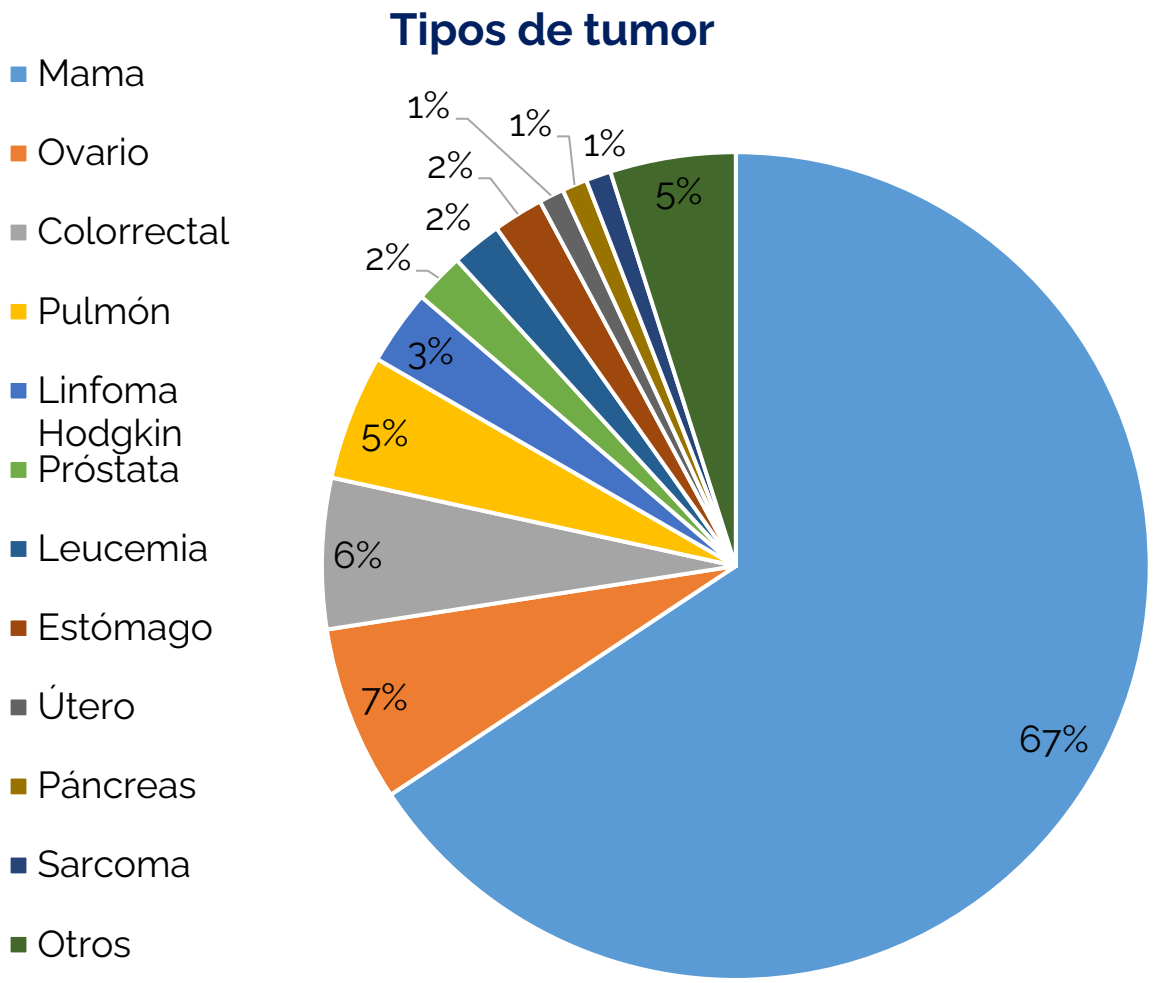
Formación de profesionales

Asistencia al Paciente: +1000 pacientes

Unidad de ejercicio físico oncológico

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA





ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

ENTRADA DEL PACIENTE

FACILITADORA → **UNIDAD FISIOTERAPIA**

UNIDAD EJERCICIO FÍSICO ONCOLÓGICO

VALORACIÓN INICIAL PRESENCIAL

Permite una completa individualización del programa de ejercicio

PROGRAMA ONLINE

16 SESIONES GRUALES ONLINE:

- **2 SESIONES SEMANALES →** 8 SEMANAS

PROGRAMA PRESENCIAL

16 SESIONES GRUPALES PRESENCIALES:

- **2 SESIONES SEMANALES →** 8 SEMANAS

VALORACIÓN FINAL PRESENCIAL

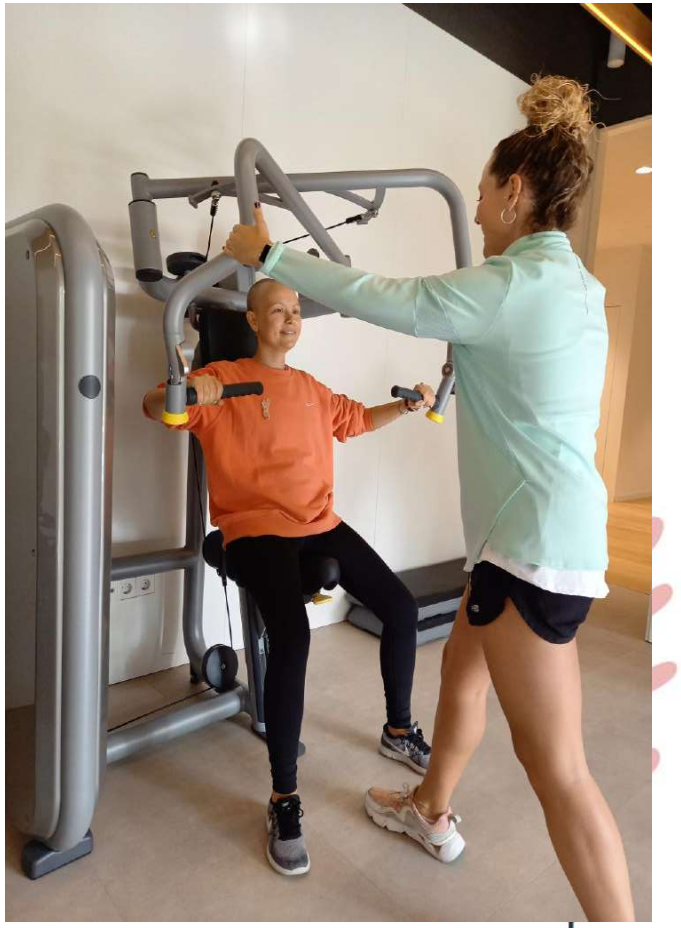
Programa de adherencia*

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

DURACIÓN = 8 SEMANAS

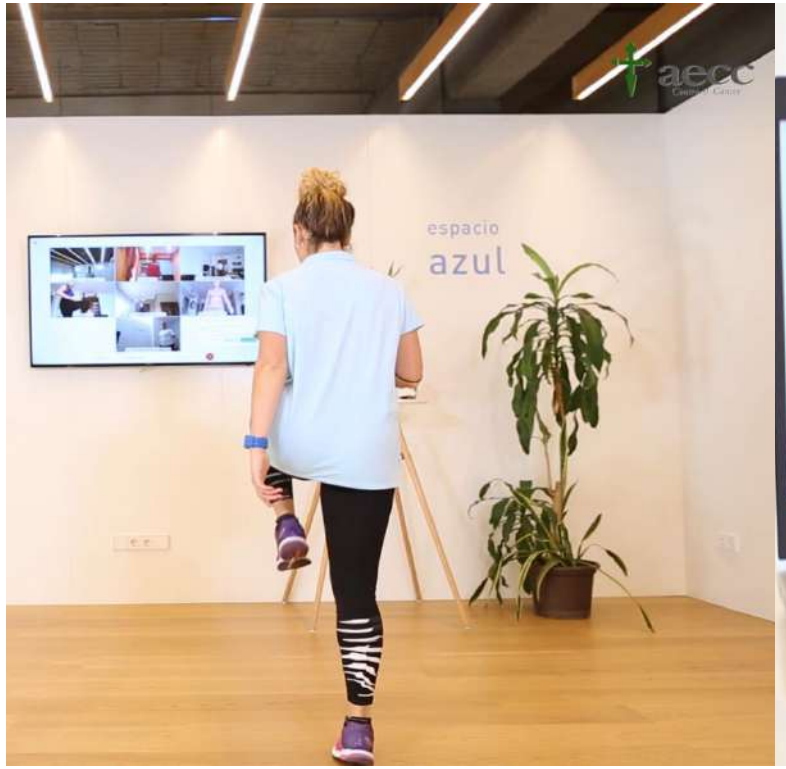
ENTRENAMIENTO COMBINADO=
CARDIO + FUERZA

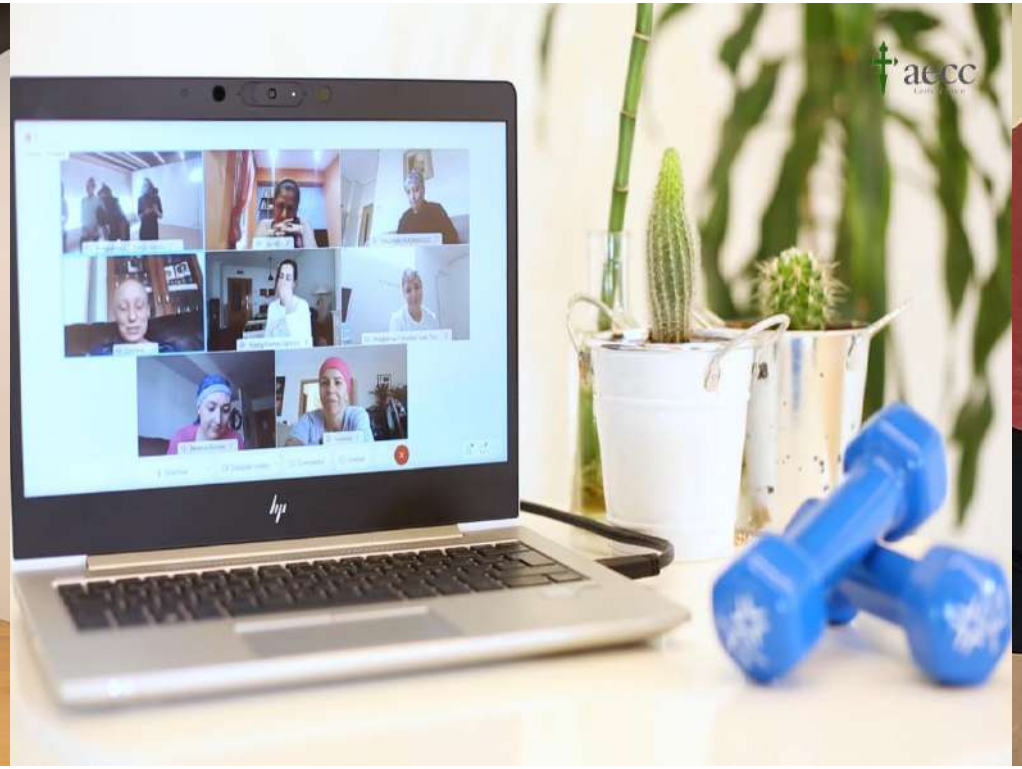
COMPLETAMENTE
INDIVIDUALIZADO

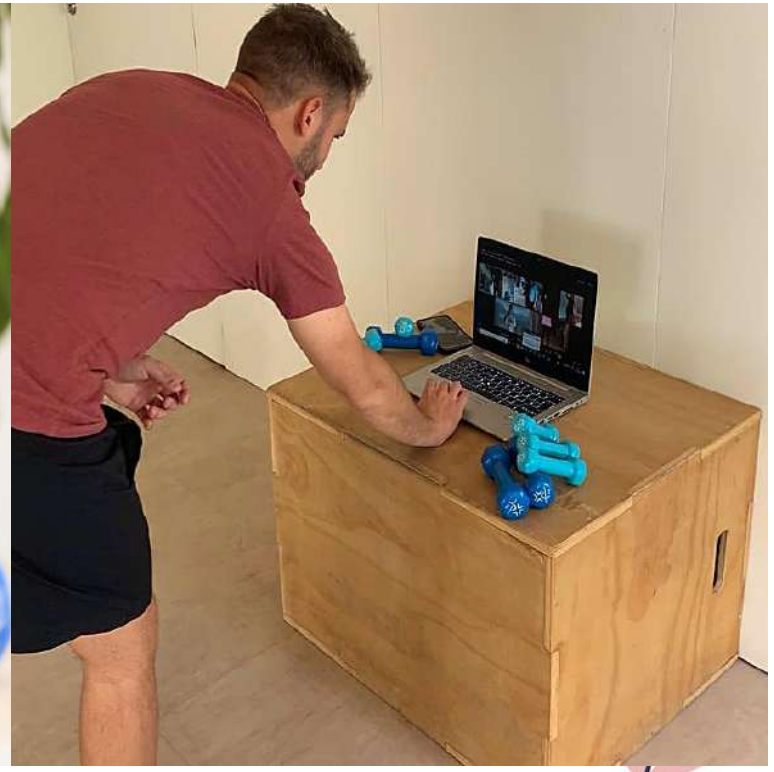


PROGRAMA PRESENCIAL

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA







VALORACION INICIAL → **PROGRAMA ONLINE: 16 SESIONES** → **VALORACIÓN FINAL**

PROGRAMA ONLINE

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

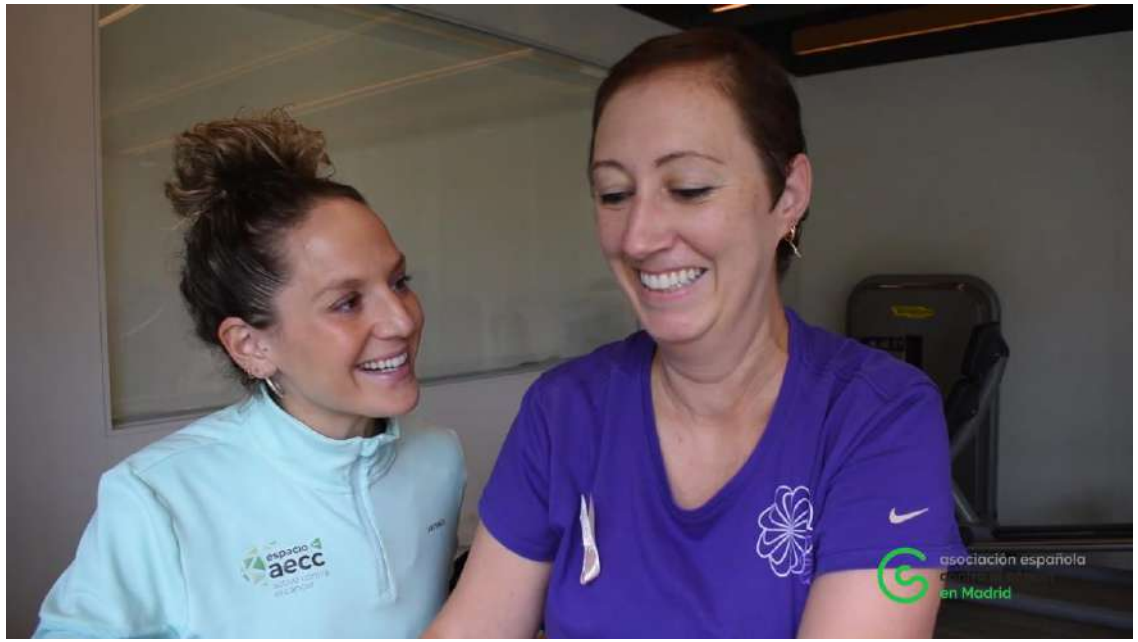
En torno al 70% de los pacientes con cáncer que realizan un programa de ejercicio físico, abandonan la práctica del mismo entre los tres y los seis meses después:

- **Falta de tiempo**
- **Falta de voluntad**
- **Falta de ganas**
- **Otras prioridades**

Unidad de ejercicio físico oncológico: **6 sesiones quincenales** (3 meses).

OBJETIVO: aumentar la adherencia al ejercicio físico.

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA



lucia.gil@contraelcancer.es

913 98 59 00

900 100 036

MUCHAS GRACIAS ☺