

ESCUELA PARA PACIENTES CON TUMORES NEUROENDOCRINOS

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Lucía Gil Herrero

Coordinadora de la Unidad de Ejercicios físico Oncológico

Asociación Española Contra el Cáncer



COLABORADORES



ESTEVE



IPSEN
Innovation for patient care

ADVANZ
PHARMA

Hospital Universitario
12 de Octubre

ORGANIZADO
POR

Fundación
OncoSUR

ÍNDICE

- ¿Qué es el ejercicio físico?
- ¿Cuánto ejercicio físico debemos hacer a la semana?
- ¿En qué momento de la enfermedad el ejercicio es importante?
 - Prevención
 - Tratamientos
 - Supervivencia
- Unidad de ejercicio físico oncológico. (AECC)



¿Qué es el ejercicio físico?



ACTIVIDAD FÍSICA



EJERCICIO FÍSICO



DEPORTE

36,4% población sedentaria

31,4% hombres- 21,9% mujeres

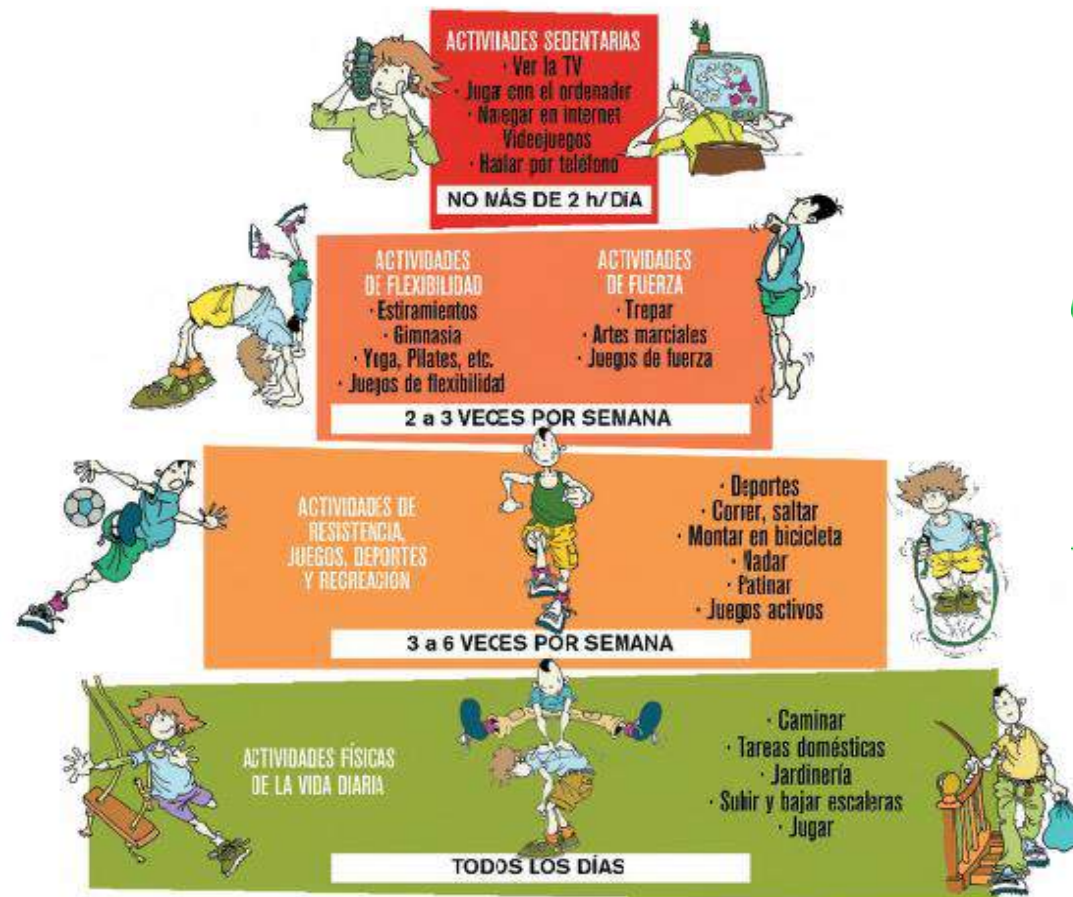
26,5% ejercicio físico regular

España → cuarto país Europeo más sedentario

* Lee IM, Shiroma EJ, Loblo 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



¿Cuánto ejercicio físico es necesario?



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)

(Datos de la Organización Mundial de la Salud)

asociación española
contra el cáncer
en Madrid





¿Qué es el Ejercicio Físico Oncológico?



Supervisado y planificado por un especialista.



Individualizado



Adaptado a sus necesidades



Basado en evidencia científica



¿En qué momento de la enfermedad el ejercicio es importante ?

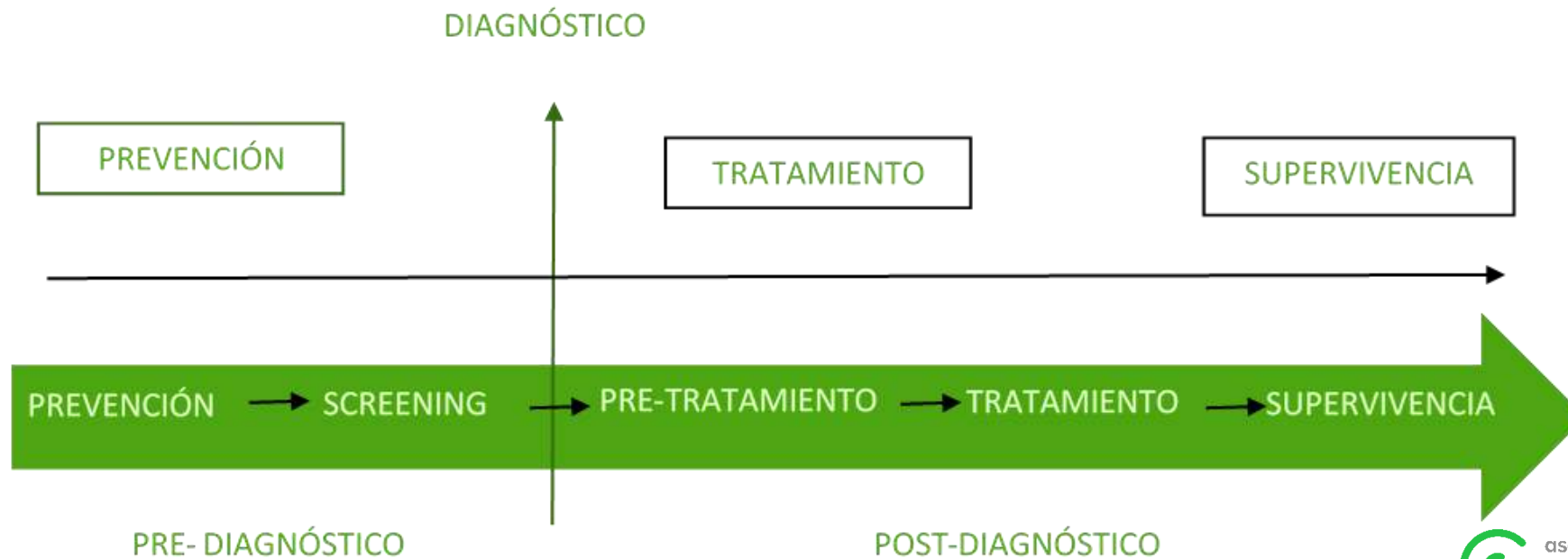
PREVENCIÓN



TRATAMIENTO



SUPERVIVENCIA



asociación española
contra el cáncer
en Madrid



Unidad de Ejercicio Físico Oncológico

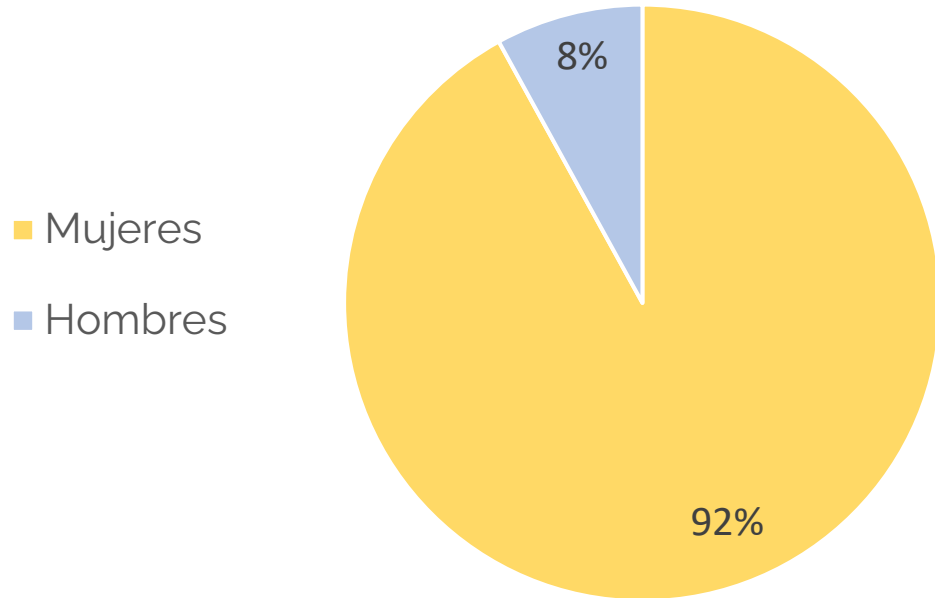


Unidad de Ejercicio Físico Oncológico: Septiembre 2018



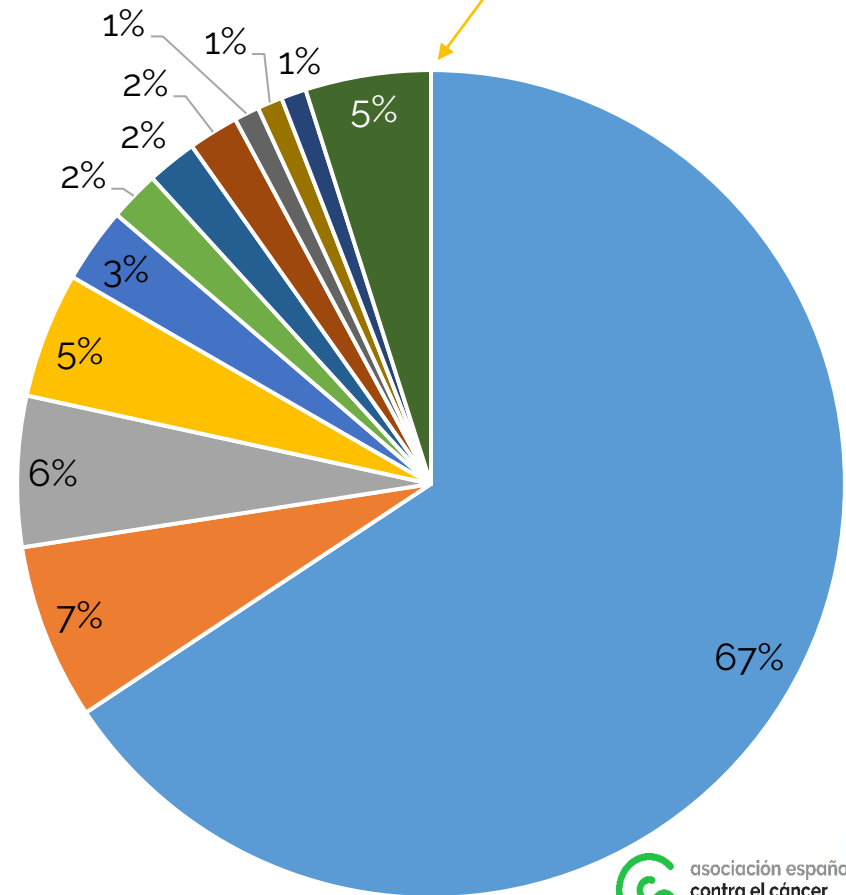
Unidad de Ejercicio Físico Oncológico: Septiembre 2018

Sexo



Tipos de tumor

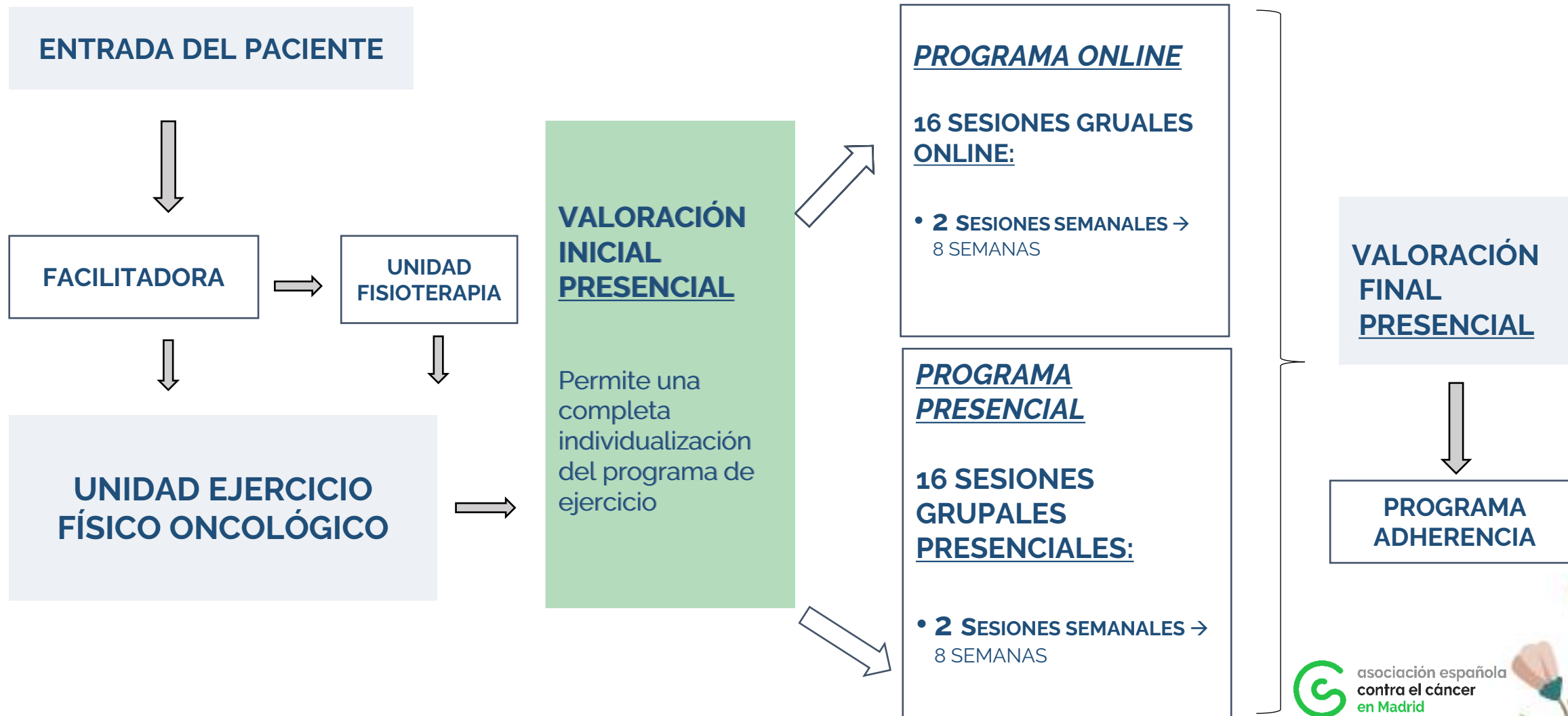
- Mama
- Ovario
- Colorrectal
- Pulmón
- Linfoma Hodgkin
- Próstata
- Leucemia
- Estómago
- Útero
- Páncreas
- Sarcoma
- Otros



TUMORES NEUROENDOCRINOS



Unidad de Ejercicio Físico Oncológico: Septiembre 2018



Criterios de inclusión

1. Criterios de inclusión/exclusión de pacientes en los programas:

Los pacientes deben cumplir unos criterios mínimos para poder incluirse en el programa, que garantice y avale la seguridad del propio programa. Los pacientes deben presentar algunos de los siguientes efectos secundarios.

Fatiga ➡ cambios en c. corporal ➡ FEVI disminuida ➡ Debilidad muscular

2. Criterio fundamental para poder ser valorado en el programa



autorización de su médico de cabecera o médico de referencia





Programa presencial



Unidad de Ejercicio Físico Oncológico: PROGRAMA PRESENCIAL

VALORACIÓN INICIAL PRESENCIAL

Permite una completa individualización del programa de ejercicio online.

- Historia Clínica
- Historia Seguridad
- Historia Deportiva
- Test Sentadilla
- Test 6 minutos
- Composición corporal
- Test de capacidad cardiovascular RM pecho y pierna



16 SESIONES GRUPALES PRESENCIALES:

- 2 Sesiones semanales
 - 8 SEMANAS
- Sesiones de 90 minutos
- Ejercicio combinado: cardiovascular + fuerza



- Monitorización de la frecuencia cardiaca



- control de la intensidad 



VALORACIÓN INICIAL PRESENCIAL

Permite conocer el impacto que ha tenido el programa en la salud del paciente.

- Test Sentadilla
- Test 6 minutos
- Composición corporal
- Test de capacidad cardiovascular (sin gases)
- RM pecho y pierna



Programa presencial





Programa online



VALORACION INICIAL



PROGRAMA ONLINE: 16 SESIONES



VALORACIÓN FINAL



*** PROGRAMA ADHERENCIA OPCIONAL: 6 SESIONES QUINCENALES (3 MESES)





Programa de adherencia



asociación española
contra el cáncer
en Madrid



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.





lucia.gil@contraelcancer.es

900 100 036
913 98 59 00



¡GRACIAS!

