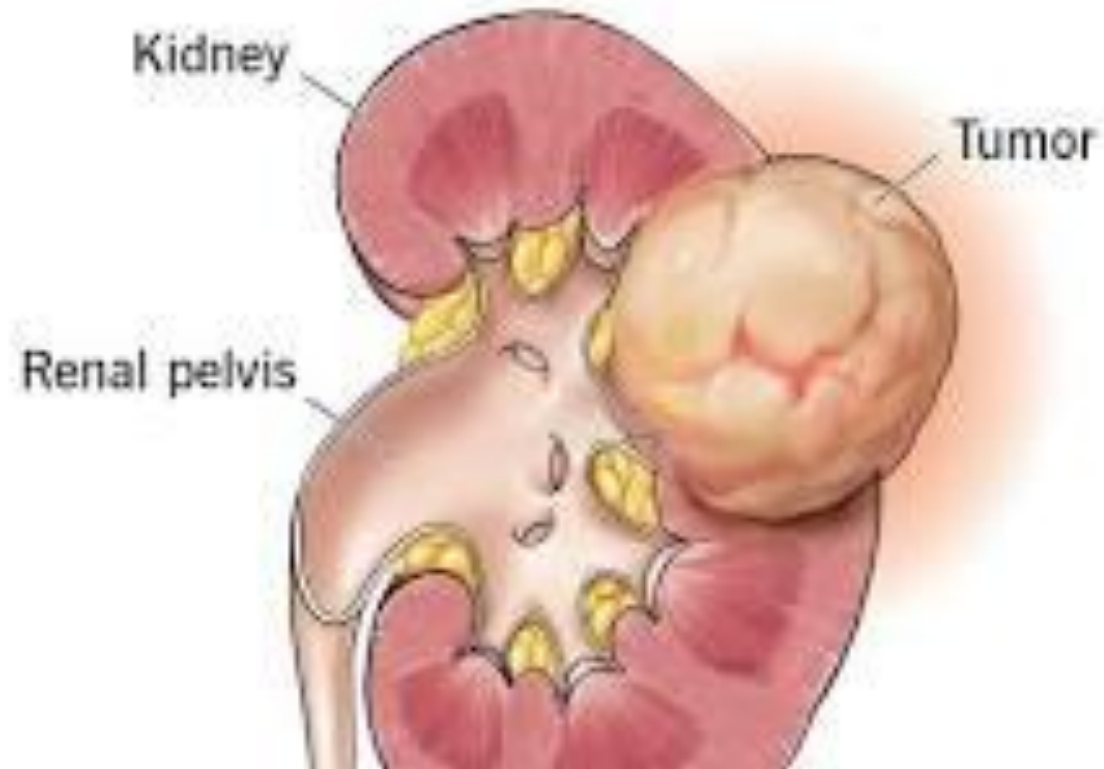


Entender el cáncer renal y el
rol del oncólogo

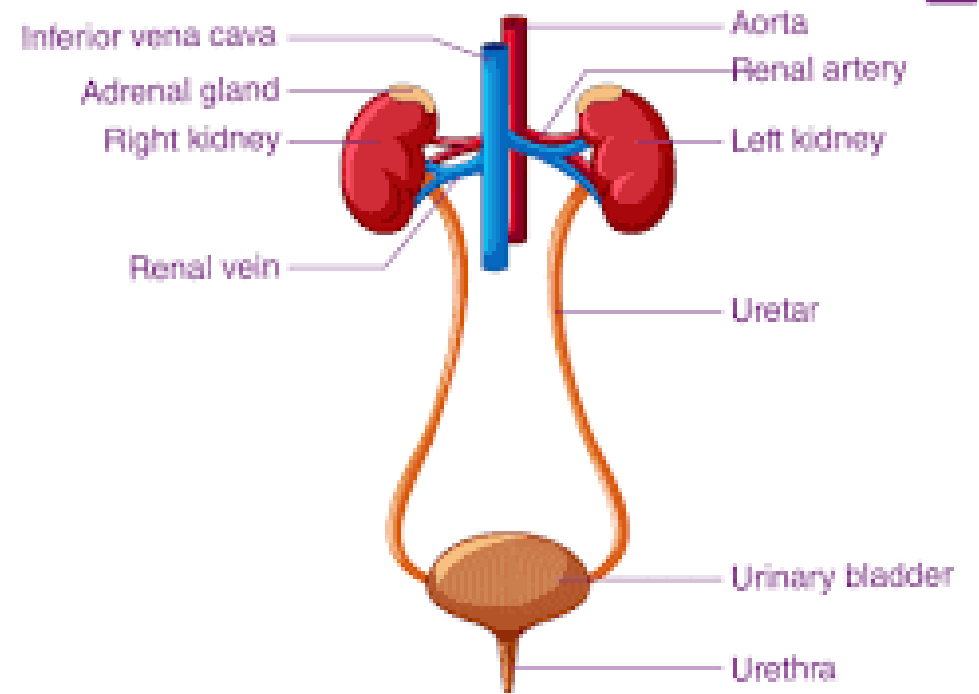
Cáncer renal y el rol del oncólogo *Un enfoque integral para el tratamiento y la atención al paciente*

Kidney Cancer

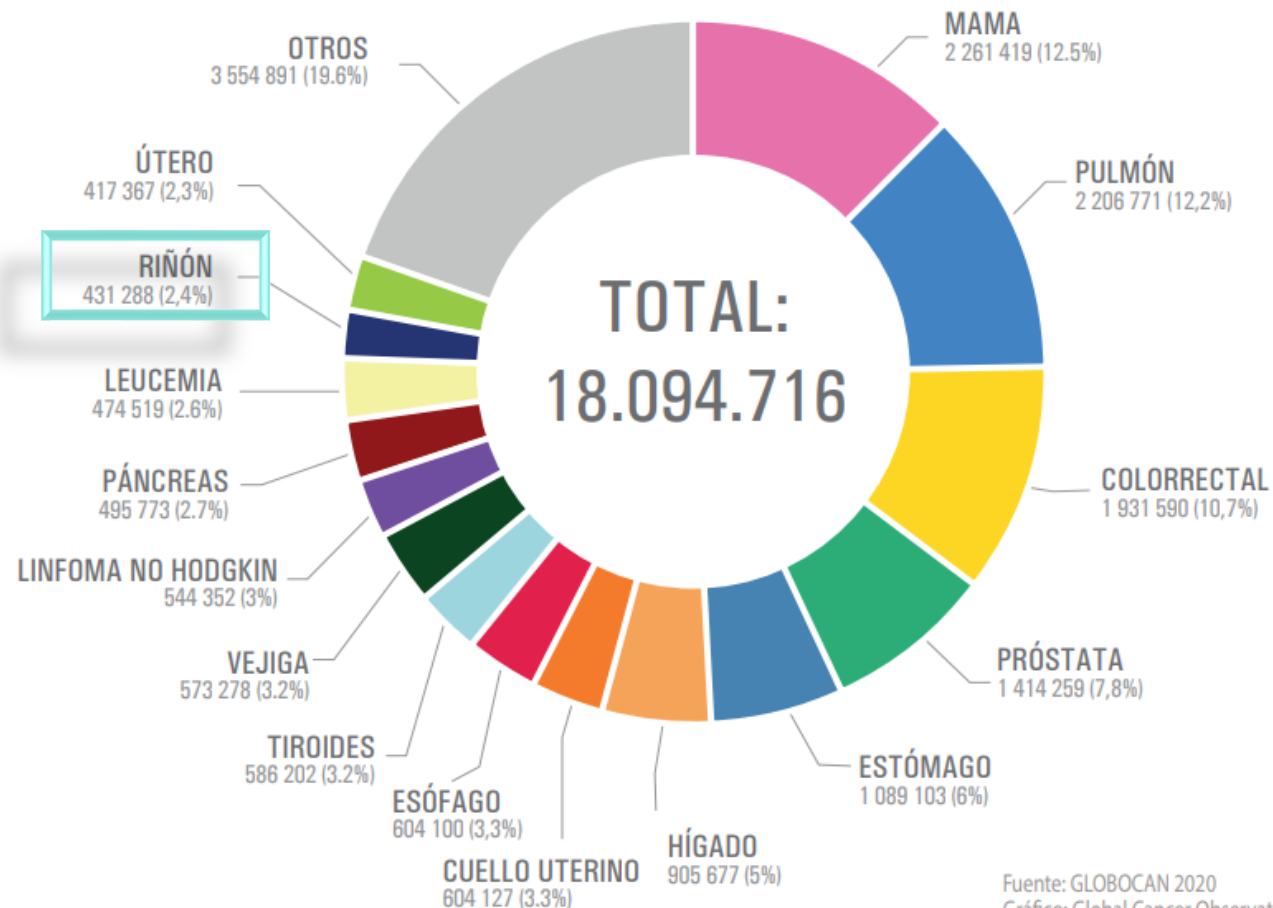


¿Qué es el cáncer renal?

- El cáncer renal, también conocido como cáncer de riñón, se origina en los riñones, órganos responsables de filtrar la sangre y eliminar los desechos del cuerpo.
- Existen diferentes tipos de cáncer renal, siendo el carcinoma de células claras el más común.
- Los factores de riesgo para el cáncer renal incluyen el tabaquismo, la obesidad, la presión arterial alta y la exposición a ciertas sustancias químicas.



¿Se trata de un tumor frecuentemente diagnosticado?



Fuente: GLOBOCAN 2020
Gráfico: Global Cancer Observatory (<http://gco.iarc.fr/>)
© International Agency for Research on Cancer 2024

Diagnóstico del cancer renal

Más del 50% de los tumores renales se diagnostican de forma casual por la realización de pruebas de imagen por otras causas.

Analítica:

- Hb, Neutrófilos, Plaquetas
- Función renal (creatinina)
- LDH
- Calcemia, FA

Pruebas Radiológicas:

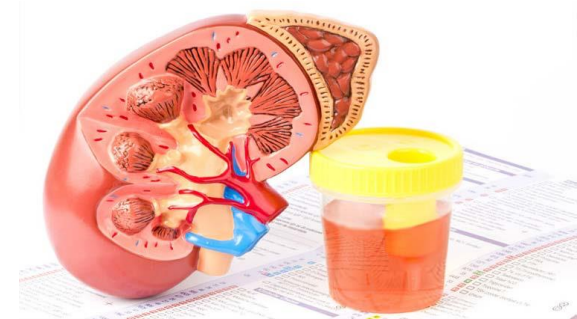
Ecografía abdomen: Prueba de diagnóstico inicial

TC/RM: Aporta información sobre la extensión local y a distancia del tumor.

PET-TC: No tiene un papel como prueba de diagnóstico estándar en el cancer renal.

¿SE REALIZA SIEMPRE UNA BIOPSIA ANTES DE ELEGIR EL TRATAMIENTO? NO

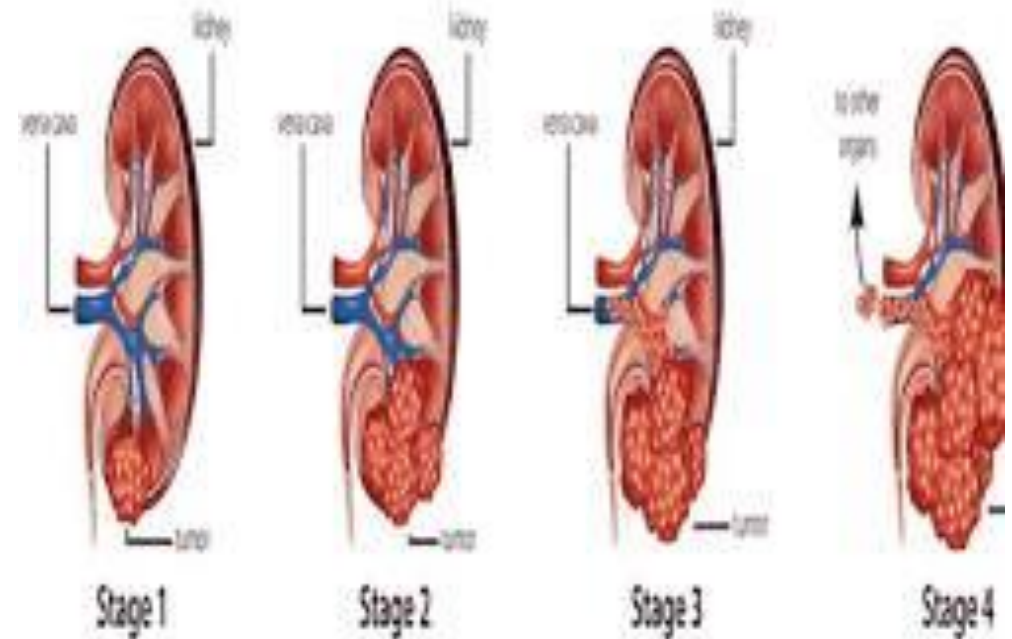
- Casos en los que no se plantee la cirugía
- Casos con enfermedad metastásica en los que es preciso iniciar un tratamiento sistémico



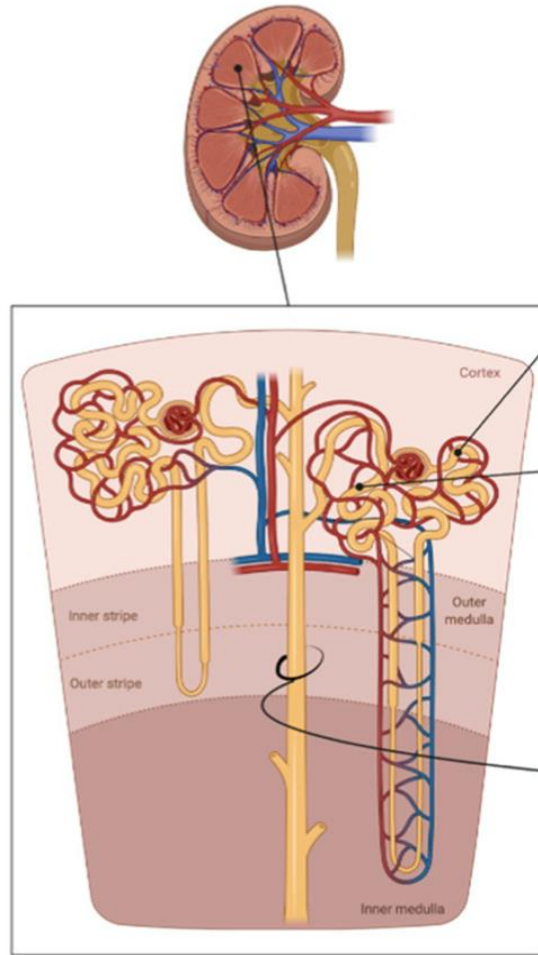
Etapas del cáncer renal

- El cáncer renal se clasifica en etapas según el tamaño y la extensión del tumor.
- La etapa I indica un tumor pequeño y confinado a un riñón.
- La etapa IV indica un tumor grande que se ha diseminado a otras partes del cuerpo.
- La etapa del cáncer es un factor importante para determinar el pronóstico y las opciones de tratamiento.

Stages of Kidney Cancer



Tipos de cáncer renal



CÉLULAS CLARAS

Proximal convoluted tubule

PAPILAR

TRASLOCADO

Distal convoluted tubule

CROMÓFOBO

Collecting duct

DUCTOS COLECTORES

MEDULAR

ONCOCITOMA

Opciones de tratamiento para el cáncer renal

•Las opciones de tratamiento para el cáncer renal pueden

incluir:

- Cirugía**
- Radioterapia**
- Quimioterapia**
- Terapia dirigida**
- Inmunoterapia.**

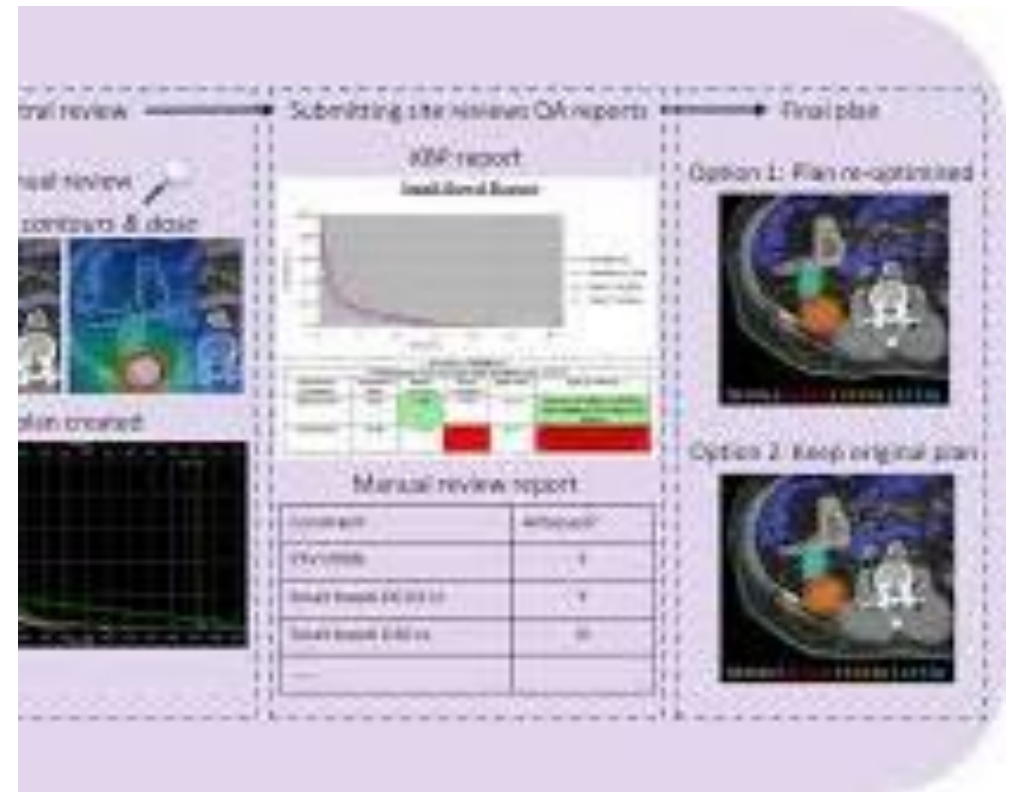


El rol del oncólogo

- El oncólogo es un médico especialista en el diagnóstico y tratamiento del cáncer.
- El oncólogo desempeña un papel crucial en la atención del paciente con cáncer renal, trabajando en estrecha colaboración con el paciente para desarrollar un plan de tratamiento personalizado, monitorear el progreso del tratamiento y brindar apoyo emocional.
- El oncólogo también puede derivar al paciente a otros especialistas, como cirujanos, radiólogos o nutricionistas, según sea necesario.

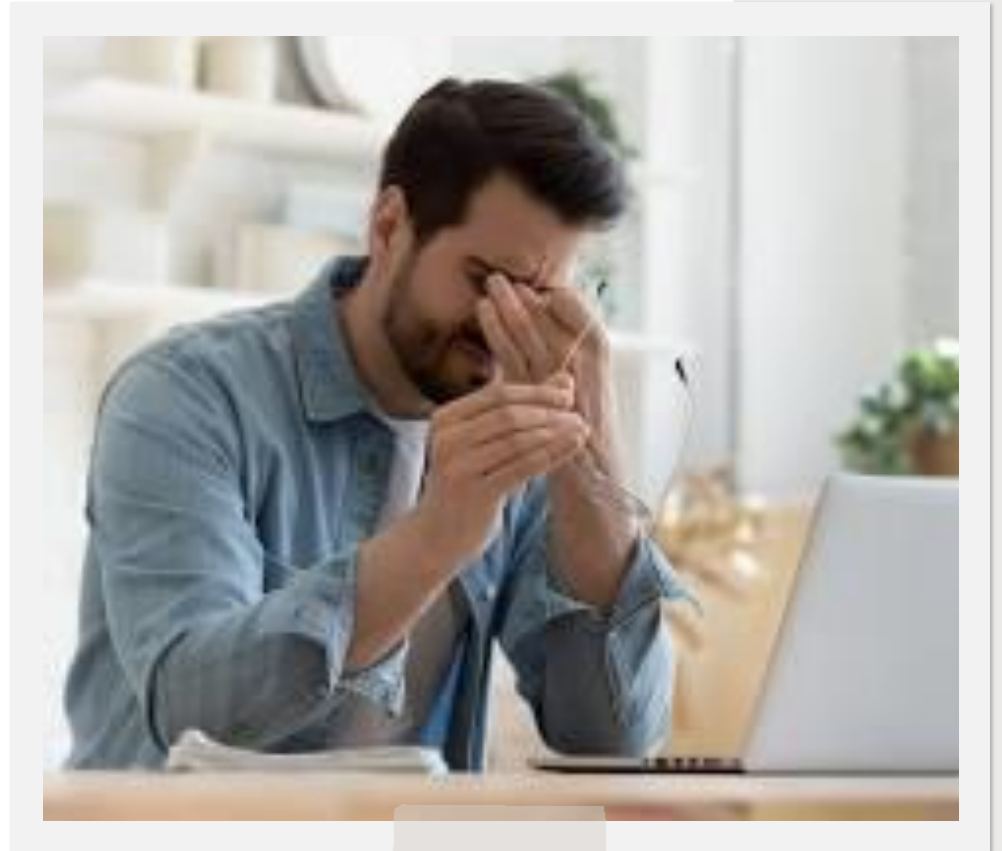
Importancia de la atención individualizada

- Cada paciente con cáncer renal es único, con sus propias necesidades, preferencias y circunstancias.
- Es fundamental que el oncólogo considere las características individuales del paciente al desarrollar un plan de tratamiento.
- La atención individualizada garantiza que el paciente reciba el mejor tratamiento posible y que sus necesidades emocionales y psicosociales también sean atendidas.



Manejo de los efectos secundarios del tratamiento

- El tratamiento del cáncer renal puede causar efectos secundarios, como fatiga, náuseas, vómitos, pérdida de cabello y cambios en el apetito.
- El oncólogo trabajará con el paciente para controlar y manejar los efectos secundarios del tratamiento, asegurando que el paciente reciba el apoyo y la atención adecuados para minimizar su impacto en la calidad de vida.



Monitoreo y seguimiento

- Después del tratamiento, el oncólogo continuará monitoreando al paciente para detectar cualquier signo de recurrencia del cáncer.
- Las citas de seguimiento regulares incluirán exámenes físicos, pruebas de laboratorio y estudios de imagen, como tomografías computarizadas o resonancias magnéticas.
- El monitoreo continuo es crucial para detectar recurrencias tempranas y tomar medidas oportunas si es necesario.



Apoyo emocional y psicosocial

- El diagnóstico y tratamiento del cáncer renal pueden ser experiencias emocionales y psicosociales difíciles.
- El oncólogo puede referir al paciente a servicios de apoyo emocional y psicosocial, como grupos de apoyo, terapia individual o asesoramiento nutricional.
- Estos servicios pueden ayudar al paciente a sobrellevar el estrés, la ansiedad y la depresión asociados con el cáncer y mejorar su bienestar general.

Esperanza y calidad de vida

- A pesar de los desafíos, el cáncer renal es una enfermedad tratable, y muchos pacientes pueden lograr una supervivencia a largo plazo y una buena calidad de vida.
- El oncólogo trabajará con el paciente para establecer metas de tratamiento realistas y brindarles la esperanza y el apoyo que necesitan para navegar por el proceso de tratamiento y vivir una vida plena y significativa.



¿Qué servicios tenemos a disposición del paciente?

Servicios integrales para el paciente con cáncer renal

- Un equipo multidisciplinario altamente especializado
- Atención integral centrada en el bienestar y calidad de vida.
- Servicios personalizados para cada etapa de la enfermedad.



Psicooncología

- Apoyo emocional y psicológico durante el diagnóstico, tratamiento y recuperación.
- Manejo del estrés, la ansiedad y la depresión.
- Terapia individual y grupal.
- Acompañamiento a familiares y cuidadores.



Rehabilitación física

- Recuperación de la función física y la movilidad tras el tratamiento.
- Fortalecimiento muscular y mejora del equilibrio.
- Manejo del dolor y la fatiga.
- Asesoramiento sobre ergonomía y adaptaciones en el hogar.



Endocrinología

- Manejo de trastornos hormonales relacionados con el cáncer renal.
- Evaluación y tratamiento de osteoporosis.
- Control de la diabetes y otras enfermedades metabólicas.



Nutrición

- Asesoramiento personalizado sobre alimentación y nutrición durante el tratamiento.
- Manejo de los efectos secundarios del tratamiento en el apetito y la digestión.
- Recomendaciones para una dieta saludable y equilibrada.



Cuidados paliativos domiciliarios

- Atención médica y de enfermería en la comodidad de su hogar.
- Control de síntomas y manejo del dolor.
- Apoyo emocional y social para pacientes y familiares.
- Coordinación con otros servicios de salud.



Cuidados paliativos hospitalarios

- Atención médica especializada en pacientes con enfermedades avanzadas.
- Control de síntomas y manejo del dolor.
- Apoyo emocional y espiritual.
- Acompañamiento en el final de la vida.



Consulta de Tromboembolismo: Prevención y tratamiento de coágulos sanguíneos



Otros especialistas

- Cardiología
- M. Interna
- Traumatología
- ...

Próximos pasos: Cómo puede
ayudar el ejercicio físico

El ejercicio y el
cáncer renal: Un
camino hacia una
mejor salud



Beneficios del ejercicio para pacientes con cáncer renal

- Reduce la fatiga y aumenta la energía
- Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés
- Fortalece los músculos y los huesos
- Ayuda a controlar el peso
- Mejora la calidad del sueño
- Fortalece el sistema inmunológico
- Reduce el riesgo de recurrencia del cáncer



Beneficios del ejercicio para pacientes con cáncer renal

Beneficios esperados en en paciente según la modalidad de actividad física

Aeróbico / Cardiovascular

Ej. nadar, correr, bicicleta, remo

- ✓ Reduce la ansiedad
- ✓ Reduce los síntomas depresivos
- ✓ Reduce la fatiga
- ✓ Aumentan la resistencia
- ✓ Mejora la percepción de la función física
- ✓ Mejora la *Calidad de Vida*

Resistencia / Fuerza

Ej. sentadillas, pesas, ejercicios con gomas

- ✓ Reduce la fatiga
- ✓ Mejora la fuerza y ganancia muscular
- ✓ No incrementa el riesgo de linfedema
- ✓ Mejora la percepción de la función física
- ✓ Mejora la *Calidad de Vida*

Combinado: fuerza y cardio

- ✓ Todos los anteriores

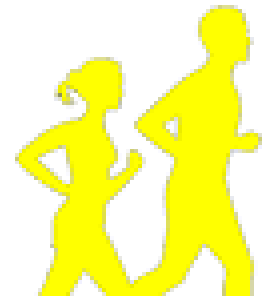
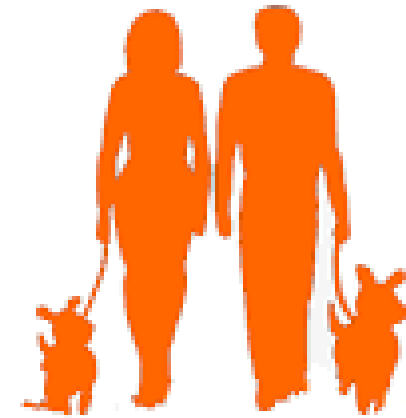
¿Cuánto ejercicio es suficiente?

- Las recomendaciones generales para adultos son al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa por semana.
- También es importante incluir ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.
- Es importante comenzar lentamente y aumentar gradualmente la intensidad y la duración de sus entrenamientos a medida que su condición física mejore.
- Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente si tiene alguna condición médica preexistente.



Tipos de ejercicio recomendados

- Caminar:** Es una excelente manera de comenzar a hacer ejercicio y es de bajo impacto, lo que lo hace bueno para las personas con dolor en las articulaciones.
- Correr:** Es una excelente manera de quemar calorías y mejorar su estado cardiovascular.
- Nadar:** Es un ejercicio de bajo impacto que trabaja todo el cuerpo y es fácil para las articulaciones.
- Ciclismo:** Es una excelente manera de hacer ejercicio al aire libre y disfrutar del paisaje.
- Yoga y Pilates:** Ayudan a mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular.
- Entrenamiento de fuerza:** Es importante para fortalecer los músculos y los huesos, lo que puede ayudarlo a sentirse más fuerte y a reducir el riesgo de lesiones.



Consejos para comenzar un programa de ejercicio

- **Hable con su médico:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, es importante hablar con su médico para asegurarse de que sea seguro para usted.
- **Comience lentamente:** No intente hacer demasiado demasiado pronto. Comience con entrenamientos cortos y de baja intensidad y aumente gradualmente la duración y la intensidad a medida que se sienta más fuerte.



Consejos para comenzar un programa de ejercicio

- **Encuentre una actividad que disfrute:** Es más probable que se adhiera a un programa de ejercicio si elige una actividad que le guste hacer.
- **Establezca metas realistas:** Establezca metas pequeñas y alcanzables y recompénsese por alcanzarlas.



Consejos para comenzar un programa de ejercicio

- **Encuentre un compañero de ejercicios:** Hacer ejercicio con un amigo o familiar puede ayudarlo a mantenerse motivado y responsable.
- **Diviértase:** El ejercicio debe ser agradable, no una tortura. Si no se está divirtiendo, es menos probable que se adhiera a su programa.



Precauciones en personas con cáncer renal



FATIGA



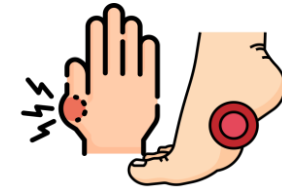
**NEUROPATÍAS
PERIFÉRICAS**



**COMPOSICIÓN
CORPORAL**



**RETENCIÓN DE
LÍQUIDOS**



**SÍNDROME
MANO-PIE**



**AFECTACIÓN
ÓSEA**

Qué hacer

Precauciones en personas con cáncer renal

Síntomas



FATIGA

Sensación de cansancio constante, falta de energía para desarrollar las actividades diarias y debilidad.

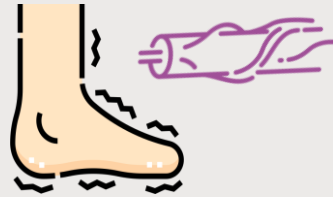
Los desencadenantes son múltiples, y están relacionados con la pérdida de la masa muscular, la disminución de la capacidad física y las alteraciones del sistema inmune, entre otras.

Qué hacer

- ✓ Empezar poco a poco.
- ✓ Adaptar la intensidad los primeros días tras el tratamiento, aumentándola progresivamente.
- ✓ Combinar ejercicios de fuerza con ejercicio cardiovascular.
- ✓ Incluir descansos de 24 a 48 h tras cada día de ejercicio según el nivel de fatiga.
- ✓ Incluir picos de intensidad y descansos de 48 h entre sesiones de alta intensidad.
- ✓ Incluir una buena hidratación general.

Precauciones en personas con cáncer renal

Síntomas



NEUROPATÍAS PERIFÉRICAS

Sensación de **pies o manos dormidas**, con **menor sensibilidad** de la habitual u **hormigueo**.

Implica para el paciente un mayor **riesgo de caídas**.

Qué hacer

- ✓ Trabajar **ejercicios de propiocepción y motricidad fina** como caminar de puntillas, caminar sobre una línea, equilibrio.
- ✓ Precaución con el **riesgo de caídas**.
- ✓ Buena **hidratación y cremas de efecto frío**.

Precauciones en personas con cáncer renal

Síntomas



COMPOSICIÓN CORPORAL

Algunos tratamientos producen **pérdida de masa muscular** y un **aumento de la grasa**, lo que hace que se altere la composición corporal, aunque el peso no se modifique.

Al disminuir la masa muscular, **aumenta la sensación de fatiga** y se **reduce la fuerza, el equilibrio y la capacidad funcional**.

Qué hacer

- ✓ Realizar **ejercicios de fuerza** y con **picos de intensidad alta**.
- ✓ Combinar con **descansos** o **intensidad más baja** para recuperarse entre sesiones.
- ✓ Llevar un adecuado **control nutricional** compensando la ingesta calórica y la ingesta proteica.

Precauciones en personas con cáncer renal

Síntomas



RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

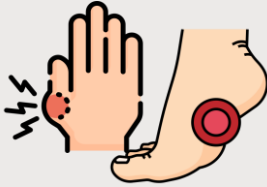
La pérdida de musculatura y la inactividad unidos a problemas renales y circulatorios pueden afectar / aumentar la retención de líquidos, especialmente a nivel de las piernas. Realizar ejercicio mejora la circulación y el retorno venoso.

Qué hacer

- ✓ Realizar ejercicios de fuerza y propiocepción.
- ✓ Estiramientos y tonificación que favorezca el retorno venoso (piernas elevadas).
- ✓ Evitar ejercicios en los que hay que mantener una posición durante un largo tiempo.
- ✓ Si es posible, acudir a un fisio para realizar masajes que ayuden al retorno venoso o compresión adecuada.

Precauciones en personas con cáncer renal

Síntomas



SÍNDROME MANO-PIE

Es un efecto secundario de algunos tratamientos contra el cáncer.

Produce enrojecimiento, hinchazón y dolor en las palmas de las manos y/o las plantas de los pies.

Qué hacer

- ✓ Evita ejercicios o deportes que impliquen fricción constante en manos o pies.
- ✓ Incorpora ejercicios de equilibrio.
- ✓ Utiliza un calzado cómodo si tienes heridas en los pies.
- ✓ Incluye una buena hidratación de la piel.

Precauciones en personas con cáncer renal

Síntomas



AFECTACIÓN ÓSEA

Algunos pacientes con cáncer renal pueden presentar enfermedad ósea metastásica.

Esta circunstancia aumenta el riesgo de fractura, aunque la enfermedad esté controlada.

Qué hacer

- ✓ Eliminar el alto impacto.
- ✓ Realizar solo actividades con **impacto bajo-moderado**.
- ✓ Ejercicios de fuerza con **cargas bajas-moderadas**.
- ✓ **Estabilización** de la musculatura de la zona.

Recursos para la práctica de ejercicio físico

nutriactivos

Nutrición y ejercicio físico para personas con cáncer renal



La iniciativa



Actividad física



Alimentación saludable



Recetas



Una iniciativa de:

 IPSEN


FUNDACIÓN SOGUG
INICIAR - FORMAR - COLABORAR - ORIENTAR


ALCER
Federación Nacional

En colaboración con:

 **alicia**

& SORAYA CASLA
Experta en Ejercicio Físico Oncológico

<https://nutriactivos-renal.com/>

Recursos para la práctica de ejercicio físico

1. Consulta la información general

2. Selecciona tu nivel

3. ¡Disfruta de los ejercicios!

6 videos - 3 infografías

Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3

Ejercicio físico: beneficios, tipos de ejercicio y recomendaciones
El ejercicio físico puede constituir parte del plan de tratamiento, para mejorar la calidad de vida y la salud de las personas con cáncer.

Beneficios del ejercicio físico		Tipos de ejercicios físicos: aprende a distinguirlos	
Mejora la salud cardiovascular	Reduce la sensación de cansancio o fatiga	Cardiovascular (o aeróbico)	Ayudan a Aumentar la resistencia (cardíaca y pulmonar) y disminuir el cansancio o fatiga.
Disminuye el riesgo de hipertensión	Ayuda a disminuir la depresión y ansiedad	Ejercicios	Aumentan la masa muscular, mejoran la fuerza, reducen la
Mejora la fuerza y ganancia muscular	Puede ayudar a dormir mejor	Ejemplos	Recomendaciones OMS*
		Nadar, caminar* correr, bicicleta, remo.	3 días/semana 50 minutos x día.
		Ejercicios con pesas, gomas o máquinas.	2 días/semana 30 minutos x día.
		Ejercicios de equilibrio y ejercicios situales.	2 días/semana 30 minutos x día.
		Estiramientos	Todos los días.

Ejercicio físico en personas con cáncer: beneficios

Conoce tu nivel antes de iniciar tu plan de entrenamiento

Nivel 1 Si cumples al menos 3 criterios	Nivel 2 Si cumples al menos 3 criterios	Nivel 3 Si cumples al menos 3 criterios
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Presentas en reposo niveles de esfuerzo o de fatiga importante.<input type="checkbox"/> Nunca has hecho ejercicio o ha pasado mucho tiempo desde la última vez que lo hiciste.<input type="checkbox"/> Enfermedad ósea controlada.<input type="checkbox"/> En el último mes, has perdido entre un 2-5% de peso.<input type="checkbox"/> Tienes niveles altos de creatinina (si no sabes lo que es, consulta a tu médico).<input type="checkbox"/> Experimentas dificultad para caminar 400 metros de manera continua en 6 minutos.<input type="checkbox"/> Experimentas dificultad para levantarte y sentarte de una silla, al menos, 15 veces en 30 segundos.<input type="checkbox"/> Estás en tratamiento y presentas numerosos efectos secundarios.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Presentas en reposo niveles de esfuerzo o de fatiga moderada-baja.<input type="checkbox"/> Enfermedad ósea controlada, pero no has realizado ejercicio físico de manera habitual en el último año.<input type="checkbox"/> En el último mes, no has perdido peso o has perdido menos del 2% de tu peso.<input type="checkbox"/> Puedes caminar entre 400 y 600 metros en 6 minutos.<input type="checkbox"/> Eres capaz de levantarte y sentarse de una silla entre 15-25 veces en 30 segundos.<input type="checkbox"/> Estás en tratamiento con efectos secundarios controlados y no limitantes.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> No presentas fatiga en reposo.<input type="checkbox"/> Tienes un hábito previo de ejercicio físico.<input type="checkbox"/> No tienes enfermedad ósea.<input type="checkbox"/> No has perdido peso en el proceso, incluso has podido ganar peso.<input type="checkbox"/> Puedes caminar más 600 metros en 6 minutos.<input type="checkbox"/> Eres capaz de levantarte y sentarte de una silla más de 25 veces en 30 segundos.<input type="checkbox"/> No estás en tratamiento, o estás con tratamiento pero con efectos secundarios muy leves.

Empieza de manera suave adaptado los ejercicios y tiempos de descanso a tu condición física. Con el tiempo, incluye picos de intensidad de entre 30 y 40 segundos.

Empieza con una intensidad moderada y adaptación de manera progresiva a una mayor intensidad. Incluye ejercicios con impacto (o bajo impacto en el caso de personas con enfermedad ósea controlada).

Recursos para la práctica de ejercicio físico

1. Consulta la información general

2. Selecciona tu nivel

3. ¡Disfruta de los ejercicios!



¿Ya has visto todos los contenidos?
Selecciona tu nivel:

Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3

Cómo usar tu plan de
entrenamiento: nivel 1

Soraya Casla Barrio
Directora del programa Ejercicio y Cáncer
nutriactivos
Ejercicio físico para personas con cáncer renal

Cómo usar tu plan de entrenamiento nivel 1

En este video te explicamos como usar tu plan de entrenamiento.

Ver video

Infografía. Plan de entrenamiento nivel 1

Descarga e imprime tu Plan de entrenamiento para 12 semanas.

Ver infografía

¿Ya has visto como usar el plan? Entonces puedes empezar los ejercicios.
Vamos!

~18 videos - 3 planes de entrenamiento (12 semanas)

Ejercicios de
calentamiento suave

Sesión combinada:
cardiovascular y fuerza

Sesión de gomas

Sesión de autocargas

nutriactivos
Ejercicio físico para personas con cáncer renal

Ejercicios de
estiramiento

Soraya Casla Barrio
Directora del programa Ejercicio y Cáncer
nutriactivos
Ejercicio físico para personas con cáncer renal

<https://nutriactivos-renal.com/>

CONCLUSIONES

- ✓ El ejercicio físico regular puede **reducir el riesgo de padecer cáncer y/o tener una recaída.**
- ✓ El ejercicio físico regular puede **disminuir** los síntomas relacionados con el cáncer y sus tratamientos como **la fatiga, la pérdida de masa muscular y ósea, la ansiedad o los síntomas depresivos.**
- ✓ El ejercicio físico es **seguro y beneficioso** tras el diagnóstico del cáncer en cualquier etapa de la enfermedad y del tratamiento.
- ✓ El ejercicio físico debería constituir **parte del plan de tratamiento integral del cáncer** para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Recuerda que **estos contenidos no deben usarse como sustituto de una consulta médica.** Consulta con tu médico en caso de que tengas dudas o preguntas.