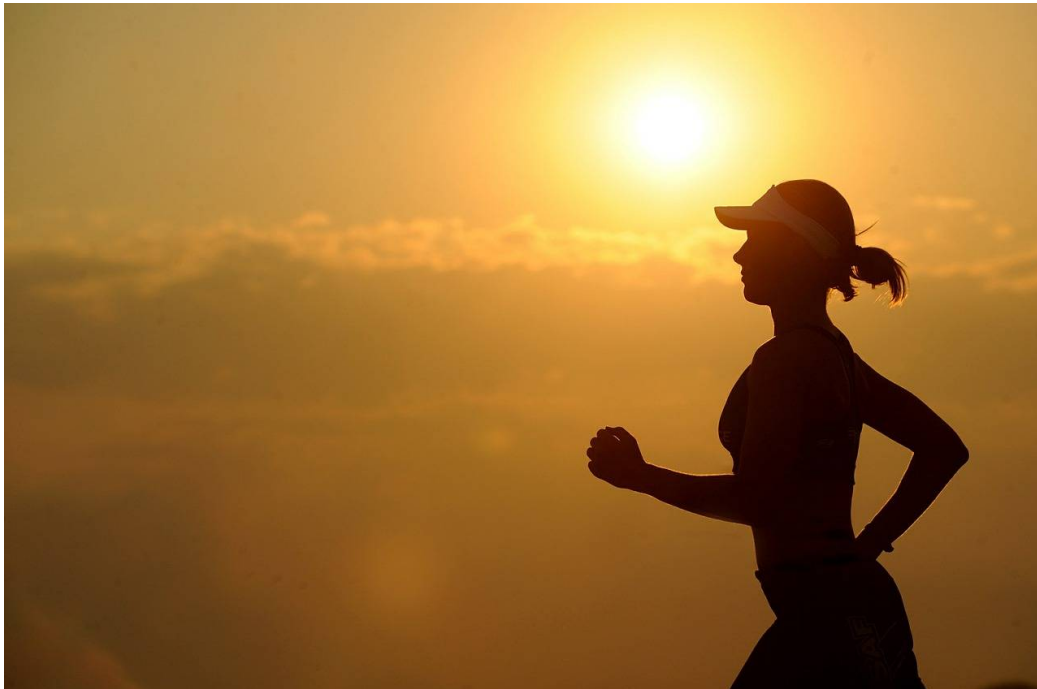


## El ejercicio físico mejora la calidad de vida de pacientes de cáncer de mama

Según un estudio en el que han participado investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid, un programa de ejercicio físico oncológico supervisado puede mejorar la calidad de vida de pacientes con cáncer de mama e influir positivamente en su futura supervivencia.

UPM

12/9/2016 11:12 CEST



Las mujeres que participaron en el programa de ejercicio mejoraban su calidad de vida y aumentaban la cantidad de ejercicio físico practicado en su tiempo libre. / Pixabay.com

En un artículo publicado en la revista *Cancer Research*, investigadores de la [Universidad Politécnica de Madrid](#), en colaboración con el [Hospital General Universitario Gregorio Marañón](#), han mostrado que un programa de ejercicio físico específico y supervisado por un profesional puede ser muy beneficioso para las pacientes de cáncer de mama.

Los expertos han comprobado que el programa no solo puede ayudar a mejorar la calidad de vida –al reducir los efectos secundarios de los tratamientos– sino que, al hacer físicamente más activas a las pacientes, se

previenen otras enfermedades –como cardiopatías u obesidad– determinantes para la reaparición de un tumor y, por ello, para la supervivencia.

El cáncer de mama es la primera causa de muerte por cáncer en las mujeres; se estima que una de cada ocho lo padecerá a lo largo de su vida. A pesar de los beneficios conocidos del ejercicio físico, en torno al 70% de las mujeres que pasan por esta enfermedad reduce los niveles de actividad y esto tiene un impacto negativo en su salud y en su calidad de vida, ya que la inactividad propicia una serie de trastornos asociados a los efectos secundarios de los tratamientos que pueden influir en su supervivencia.

---

**Los beneficios del ejercicio se observaron incluso a los seis meses después de haber terminado el tratamiento**

Para contribuir a la mejora de la calidad de vida de pacientes de cáncer de mama, los investigadores han desarrollado un programa de ejercicio grupal específico para tratar los efectos secundarios de los tratamientos del cáncer de mama.

El estudio comparó dos grupos de mujeres, uno sujeto al tratamiento de ejercicio y otro que mantenía su estilo de vida habitual. Participaron un total de 94 mujeres de la comunidad de Madrid, lo que lo convierte en uno de los estudios más grandes realizados en Europa en este ámbito.

En opinión de Soraya Casla, una de las autoras y miembro del [Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama](#), “este tipo de investigaciones nos acerca mucho más a cambiar la perspectiva de los tratamientos, siendo más integral y tratando aspectos de la salud de los pacientes que tendrán un impacto a largo plazo”.

### **Efectos a largo plazo**

Los resultados mostraron que las mujeres que participaron en el programa de ejercicio mejoraban su calidad de vida y aumentaban la cantidad de ejercicio físico practicado en su tiempo libre. Además mejoraban su

capacidad cardiovascular, un parámetro relacionado con la supervivencia y la aparición de enfermedades cardiovasculares; y reducían su fatiga crónica.

La fatiga crónica es uno de los efectos secundarios más habitual en pacientes con cáncer, persistiendo, incluso, tras varios años después de haber terminado los tratamientos. Estos beneficios se observaron incluso a los seis meses después de haber terminado el tratamiento, lo que significa que se generó un cambio del estilo de vida de las pacientes, que se volvieron más activas.

Todas estas conclusiones muestran que un programa de ejercicio supervisado por un profesional especialista en ejercicio oncológico puede ser una intervención muy beneficiosa para pacientes de cáncer de mama, ya que no solo puede ayudarles a mejorar su calidad de vida, sino que, al modificar su estilo de vida y ser más activas, están previniendo otras enfermedades determinantes para la reaparición de un tumor y para la supervivencia.

#### Referencia bibliográfica:

Casla, S; Lopez-Tarruella, S; Jerez, Y; Marquez-Rodas, I; Barakat, R; Martin, M. [An integrative intervention to change breast cancer patients' lifestyle: A medical challenge. A randomize controlled trial.](#) *CANCER RESEARCH*, 76 4 FEB 15 2016

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

TRATAMIENTO INTEGRAL DEL PACIENTE | EJERCICIO | INVESTIGACIÓN |  
INNOVACIÓN | CÁNCER DE MAMA |

**Creative Commons 4.0**

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

