

## El ejercicio físico, vía hacia una vida mejor tras el cáncer infantil

Un estudio en el que participan investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid destaca los beneficios tanto físicos como psicológicos del ejercicio personalizado en niños con cáncer. Los menores sometidos a la práctica experimentaban mejoras en sus niveles de fuerza y de resistencia cardiovascular.

SINC

23/5/2019 11:49 CEST



La respuesta al ejercicio fue positiva para la mayor parte de los pacientes infantiles. / Unsplash

Los niños con cáncer soportan tratamientos difíciles de sobrellevar incluso para los adultos. Médicos, familiares e investigadores no dejan de preguntarse qué puede hacerse para que este proceso sea más llevadero y para que su calidad de vida, una vez superada la enfermedad, sea lo más alta posible.

Un estudio desarrollado por varias instituciones españolas, entre ellas la Universidad Politécnica de Madrid (UPM), ha investigado las ventajas que la práctica de ejercicio físico puede tener para estos menores, no solo a nivel

psicológico –ya que les proporciona una vía de escape a su difícil día a día–, sino también desde el punto de vista físico.

---

El 80 % de los menores con cáncer consigue superarlo.  
Sin embargo, la dureza de los tratamientos provoca un importante deterioro de su forma física

Los avances en los tratamientos contra el cáncer han hecho que el 80 % de los menores a los que se les detecta la enfermedad consigan superarla. Sin embargo, la dureza de los tratamientos empleados, unida a los efectos que tiene la propia enfermedad, hace que los menores sufran un importante deterioro de su forma física.

“Una disminución de la capacidad respiratoria y mayor debilidad muscular durante y después del tratamiento son algunos de los efectos secundarios más experimentados por los menores con cáncer”, explica Alejandro San Juan, investigador del [departamento de Salud y Rendimiento Humano](#) de la [Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte](#) de la UPM y uno de los coautores de este trabajo. “Muchas veces esto se traduce en una incapacidad para desarrollar actividades de la vida diaria, que redundan en una importante disminución de su calidad de vida”, añade.

Aunque la propia enfermedad y sus tratamientos tienen mucho que ver en esta situación, los investigadores insisten en que la reducida actividad física que tradicionalmente desarrollan los pacientes oncológicos no ayuda a que nuestro cuerpo se recupere de los tratamientos.

“Favorecer la práctica de actividad física de diferente intensidad en los pacientes pediátricos con cáncer mejora sus niveles de intensidad cardiorrespiratoria, su fuerza muscular su bienestar y su movilidad”, apunta San Juan. “Así que la pregunta que nos hicimos fue: ¿Y si esa actividad física se fomentase ya desde el mismo momento en que se produce su ingreso hospitalario?”, comenta.

## **Entrenamiento aeróbico y de fuerza durante la**

## hospitalización

Los investigadores diseñaron un programa de entrenamiento basado en ejercicio aeróbico más entrenamiento de fuerza que mejorase la forma física y la movilidad funcional en niños con tumores sólidos y que les permitiese identificar los factores que pudiesen influir en su respuesta individual, tanto a los tratamientos como a la enfermedad.

---

Para los expertos, la práctica de ejercicio durante la hospitalización es una herramienta terapéutica para los menores

“Se aprovechó el periodo en que los menores tienen que permanecer ingresados para recibir la quimioterapia neoadyuvante, menos agresiva que la quimioterapia convencional, para someter a los menores a pequeños programas de entrenamiento físico, siempre previa autorización médica”, subraya San Juan.

Tras la fase de estudio, los investigadores concluyeron que los menores que se habían sometido a la práctica de ejercicio experimentaban mejoras en sus niveles de fuerza y de resistencia cardiovascular, aunque con ciertas variaciones.

“La respuesta al ejercicio fue positiva para la mayor parte de los pacientes. Nuestros resultados demuestran que es necesario tomar conciencia de que la práctica de ejercicio durante la hospitalización es una herramienta terapéutica para los menores. Es necesario diseñar programas personalizados de entrenamiento que permitan mejorar los beneficios que obtienen los pacientes infantiles y adolescentes”, concluye el investigador de la UPM.

En el trabajo, publicado en [Frontiers in Pediatrics](#), han participado también investigadores del Servicio de Oncología del [Hospital Niño Jesús](#), el Instituto de Investigación Sanitaria del [Hospital 12 de Octubre](#), y las [Universidades de Alcalá de Henares](#), [Europea de Madrid](#) y la [Universidad Europea Miguel de Cervantes](#) de Valladolid.

**Referencia bibliográfica:**

Javier S. Morales, Julio R. Padilla, Pedro L. Valenzuela, Elena Santana-Sosa, Cecilia Rincón-Castanedo, Alejandro Santos-Lozano, Alba M. Herrera-Olivares, Luis Madero, Alejandro F. San Juan, Carmen Fiuza-Luces, and Alejandro Lucia: *Inhospital Exercise Training in Children With Cancer: Does It Work for All?* *Front Pediatr.* 2018; 6: 404. Published online 2018 Dec 19. doi: [10.3389/fped.2018.00404](https://doi.org/10.3389/fped.2018.00404)

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ONCOLOGÍA | PEDIATRÍA | CÁNCER | EJERCICIO FÍSICO | SALUD |

**Creative Commons 4.0**

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