

Prevenir y atender el cáncer con ejercicio físico

La calidad de vida de los pacientes oncológicos puede mejorar si se incluye la actividad física en todas las etapas del tratamiento.

Evelyn C. Ayala

12 de noviembre de 2021

Para tratar el cáncer, una enfermedad que, según datos de la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), propicia una de cada seis muertes en el mundo, el ejercicio físico es vital.

Así lo explicó el especialista en medicina de la actividad física y deportiva en el Grupo Médico Galeno, Héctor Luis Cristóbal Morales, durante la ponencia “Ejercicio físico para el paciente con cáncer”, como parte del Seminario permanente “Salud y Complejidad” del C3.

De acuerdo con Cristóbal Morales, el ejercicio físico beneficia a cualquier persona, especialmente a los pacientes con algún tipo de cáncer porque ayuda a atenuar algunos efectos adversos como la fatiga causada por los tratamientos de quimioterapia, radioterapia o por cirugía.

[Un estudio](#) publicado en 1998 en la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise*, indicó que la fatiga es un síntoma grave que limita la actividad y que afecta hasta el 70% de los pacientes con cáncer durante sus tratamientos. Incluso, se lee que los supervivientes experimentan pérdida de energía durante años después.



Foto: Doctor Cristóbal durante el seminario.

Fatiga, la principal enemiga

Por definición de la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exigen un consumo de energía.

“La actividad física es cualquier movimiento voluntario que produce un incremento de la tasa metabólica basal (cantidad de energía que gasta una persona cuando una persona se encuentra en reposo físico completo, según la [FAQ](#))”, dijo Cristóbal en entrevista para Noticias C3.

En los pacientes oncológicos la posibilidad de realizar cualquier tarea está comprometida por la enfermedad misma y porque los tratamientos como la quimioterapia y la radioterapia actúan a nivel celular, donde se produce la energía.

Estos procedimientos no distinguen entre las células sanas y las enfermas, atacan a todas lo que conlleva a una baja producción de energía. [Un estudio](#) de 2010 confirma que la quimioterapia produce cambios metabólicos que reducen la fuerza y provocan sensación de debilidad.

Por ello, Cristóbal recomienda una terapia integral que incluya ejercicio. “El ejercicio corresponde a una forma de actividad física planeada, estructurada y que está diseñada con la finalidad de mejorar algún componente de la condición física”, dijo.

Durante el tratamiento, dice Cristóbal, el ejercicio físico puede mejorar la calidad de vida del paciente diagnosticado con algún tipo de cáncer, puede reducir el riesgo por complicaciones durante la cirugía y acelerar la recuperación del paciente.

“Cuando hacemos ejercicio físico y empezamos a contraer el músculo se liberan mioquinas que hacen que la mitocondria se “despierte” o que vuelva a tener la actividad metabólica regular”, aseguró el especialista.

Hacer ejercicio, pero ¿cuánto?

La [OMS](#) categoriza la actividad física adecuada en función de la edad de cada persona, desde los cero años en adelante. Un adulto, por ejemplo, debería realizar “actividades físicas aeróbicas moderadas” entre 150 y 300 minutos, o “actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos a lo largo de la semana”.

Pero en el caso de los pacientes oncológicos, no existe un número fijo de horas ni un tipo de ejercicio específico. En realidad, cada paciente requiere una atención personalizada, por lo que Cristóbal recomienda que el ejercicio debe ser prescrito por un especialista con experiencia en este tipo de cuidados y bajo supervisión constante de la función cardiovascular y de los huesos, por ejemplo.



Foto: Ejercicio físico en personas sanas.

Autor: [Flickr-Marjal Resorts](#)

Esta idea está apoyada en el artículo publicado en 2017 en [Cell Metabolism](#), donde también se asegura que el ejercicio físico en pacientes con cáncer es seguro, viable y eficaz incluso en personas con un grado avanzado de la enfermedad. También se atenúa la toxicidad del tratamiento y puede aumentar la potencia y eficacia de las terapias tradicionales contra la enfermedad.

“El ejercicio disminuye la fatiga, disminuye la percepción del dolor e incrementa la efectividad del tratamiento. El ejercicio empieza a activar los sistemas endógenos (interiores) para que las mitocondrias hagan su función”, contó el especialista.

En el caso de los pacientes con actividad tumoral localizada en varias partes del cuerpo y con baja probabilidad de remisión, Cristóbal considera necesario incluir la actividad física en los cuidados paliativos.

Ejercicio para prevenir y atender

Aunque se requiere un tratamiento focalizado y especializado para cada paciente oncológico, Cristóbal mencionó algunas recomendaciones generales como hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana, lograr

una intensidad moderada de tipo aeróbico con una duración mínima de 30 minutos y máxima de 60 por sesión, realización de ejercicios de fuerza, flexibilidad y neuromotora, es decir, que estimulen el equilibrio y el balance.

“El ejercicio es una herramienta de prevención porque reduce hasta un 30% la probabilidad de tener cualquier tipo de cáncer. Solo entre el 10 y el 15% de los cánceres tienen un componente hereditario o genético, pero el resto está asociado a factores de riesgo modificables como sedentarismo, obesidad, tabaquismo, nuliparidad, exposición a estrógenos, etc”, advirtió el especialista.

Un estudio publicado en 2016, en la revista [JAMA](#), asegura que la actividad física reduce el riesgo de al menos 13 de 26 tipos de cáncer identificados en su muestra, entre ellos, adenocarcinoma de esófago, hígado, pulmón y riñón.

La OMS detecta que más de una cuarta parte de la población adulta mundial no alcanza un nivel suficiente de actividad física, por lo que el reto podría convertirse en un problema de salud pública mayor sobre todo en los países de bajos y medianos ingresos donde se concentra el [70%](#) de las muertes por cáncer.

“¿De qué depende la accesibilidad para hacer ejercicio? Que yo no necesite de un equipo especial como una mancuerna, y el hecho de entender por qué hacemos ejercicio más allá de bajar de peso y vernos bien. Hay cosas que pasan cuando hacemos ejercicio y que no vemos, como la mejora en el control de la glucosa”, aseguró Cristóbal, en entrevista para Noticias C3.

Héctor Cristóbal advierte que es necesario incentivar la formación de especialistas en ejercicio físico para que las terapias puedan ayudar de forma integral a los pacientes con algún tipo de cáncer. Actualmente, de acuerdo con los datos más recientes del [Gobierno mexicano](#), hay 270 mil 600 médicos generales pero faltan 123 mil para cumplir con las normas internacionales; además hay 146 mil 300 especialistas pero faltan 72 mil.

Ligas de interés

- *Ejercicio físico para el paciente con cáncer:*

<https://www.youtube.com/watch?v=BZYfGSMbAtA&t=903s>

- Cáncer OMS:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>