



# Los beneficios del deporte en el tratamiento de cáncer

Estudios científicos confirman que el ejercicio suaviza los efectos secundarios derivados del cáncer

**E**l deporte aporta numerosos beneficios físicos, además de mejorar la condición cardiovascular, la fuerza y la resistencia. También, resulta muy favorable para el bienestar mental ya que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad y mejora el estado de ánimo.

En el ámbito científico, se ha demostrado que el ejercicio, aeróbico y de fuerza, suaviza de forma significativa los efectos secundarios derivados del tratamiento de cáncer. Según la Dra. Clara Olier Gárate, Jefa de Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, el deporte «reduce la fatiga, mejora la función cardiorespiratoria, la fuerza muscular, la situación funcional, mejora el ánimo y con todo ello, la calidad de vida del paciente».

## UN FACTOR CLAVE

La American Society of Clinical Oncology aconseja realizar ejercicios aeróbicos y de resistencia durante el tratamiento de cáncer. Se ha demostrado que esta práctica es segura y efectiva para mejorar la forma física y disminuir la fatiga, incluso en pacientes con cáncer

## FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Según la Dra. Olier, «la frecuencia óptima sería al menos 3 veces por semana para ejercicio aeróbico y 2 veces para el entrenamiento de resistencia». No obstante, esta rutina debe adaptarse a las condiciones clínicas y las necesidades individuales de cada paciente, priorizando siempre la seguridad.

avanzado o metástasis óseas, donde los efectos adversos graves son poco comunes.

También, se ha comprobado que el ejercicio ayuda a mejorar la tasa de supervivencia de los pacientes con cáncer, lo que representa un aspecto muy positivo en su tratamiento. «La evidencia más reciente indica que la actividad física después del diagnóstico se asocia con una reducción de la mortalidad específica por cáncer en tumores como el de mama, prósta-

ta, pulmón y colon», comenta la Dra. Olier.

Un ejemplo reciente proviene de un estudio con pacientes con cáncer colorrectal, que evaluó un programa de ejercicio estructurado tras la quimioterapia adyuvante. Los resultados mostraron que la actividad física ayudaba a reducir el riesgo, tanto de recurrencia como de muerte, lo que demuestra la importancia de la práctica deportiva.

## PAUTA ACONSEJADA

En cuanto a los ejercicios recomendados, la American Society of Clinical Oncology y el American College of Sports Medicine aconsejan incorporar ejercicios de cardio, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, combinados con entrenamientos de fuerza, como el uso de pesas, bandas elásticas o ejercicios con el propio peso corporal.

Además, la Dra. Olier indica que estas actividades deben realizarse tanto en el tratamiento activo del cáncer como en la fase de seguimiento posterior, y es fundamental realizar una valoración clínica individual antes de empezar cualquier programa de ejercicio.



El ejercicio aporta numerosos beneficios físicos y mentales. ISTOCK