

La iniciativa persigue mejorar la recuperación y el estado de salud general tras una cirugía oncológica, convirtiendo la prescripción de ejercicio físico en una herramienta terapéutica integrada en la recuperación

EL HOSPITAL UNIVERSITARIO REY JUAN CARLOS, LA UNIVERSIDAD ALFONSO X Y FORUS IMPULSAN UN PROGRAMA PIONERO DE PREHABILITACIÓN ONCOLÓGICA

- El programa, en el que participan profesionales sanitarios (médicos y nutricionistas) junto a estudiantes del Máster de Rendimiento deportivo y prevención de lesiones, y del doble grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) y Fisioterapia de la UAX, ha atendido ya a una treintena de pacientes con cáncer digestivo y evidencia mejoras en indicadores clave que contribuyen a afrontar la cirugía con mayores garantías de éxito



El estado general en el que los pacientes con cáncer llegan a una cirugía es cada vez más determinante. En el caso de la oncológica digestiva, la preparación previa influye en la recuperación, las complicaciones y la calidad de vida. Sin embargo, intervenciones como el ejercicio siguen siendo, en muchos casos, recomendaciones generales y no programas estructurados dentro del proceso asistencial.

Con el objetivo de cambiar este paradigma, el [Hospital Universitario Rey Juan Carlos](#) -hospital público de la Comunidad de Madrid-, ha dado un nuevo impulso asistencial, en colaboración con la Universidad Alfonso X el Sabio (UAX) y los centros deportivos Forus, al poner en marcha un programa pionero de prehabilitación para pacientes oncológicos que serán sometidos a cirugía (por ahora, de cáncer digestivo, extensible en adelante a otros tipos de tumores). El proyecto, activo desde enero de este año, nace con el objetivo de afrontar con mayores garantías de éxito la cirugía de estos pacientes.

En este sentido, la colaboración y coordinación del hospital mostoleño con la institución universitaria y los centros deportivos han sido claves para impulsar el programa de prehabilitación oncológica.

El proyecto incorpora el desarrollo estructurado de ejercicio supervisado en un entorno seguro, mantiene siempre la coordinación con el equipo clínico del hospital -en la que la implicación del Departamento de Continuidad Asistencial del hospital, dirigido por la **Dra. Carmen Plaza Nohales**, ha sido fundamental para consolidar este modelo colaborativo-, y facilita su integración dentro del circuito asistencial, mejorando la calidad de vida del paciente.

Además, esta colaboración adquiere una dimensión superior al añadir un carácter formativo y colaborativo, ya que estudiantes de los grados y másteres en Fisioterapia y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) de la UAX, bajo su modelo educativo UAXmakers, pueden trabajar conjuntamente con médicos, especialistas sanitarios y profesionales del ejercicio físico en el desarrollo y seguimiento del programa, aplicando la evidencia científica en un entorno clínico real y adquiriendo competencias clave como futuros profesionales sanitarios.

Valoración integral, abordaje multidisciplinar y prescripción individualizada de ejercicio

Este nuevo programa se basa en la prescripción individualizada de ejercicio de fuerza, alineada con la evidencia científica y las recomendaciones internacionales para población oncológica, y se integra en la estrategia de prehabilitación oncológica desarrollada desde hace más de dos años en los Servicios de Medicina Interna y Geriátrica del Hospital Universitario Rey Juan Carlos, donde se realiza una valoración integral del paciente oncológico previa al tratamiento, con el objetivo de optimizar su estado clínico y funcional.

Este abordaje multidisciplinar contempla varias áreas fundamentales: optimización del tratamiento médico habitual en pacientes pluripatológicos, control del dolor, manejo y corrección de la anemia prequirúrgica, apoyo psicológico, soporte nutricional individualizado, con consejo dietético y suplementación cuando es necesario y, de forma clave, programas de ejercicio físico adaptado a la capacidad funcional del paciente.

La prehabilitación oncológica incluye una valoración morfofuncional conjunta, realizada por los doctores **Carolina Blas Carracedo**, especialista en Medicina Interna, y **Miguel Aganzo Yeves**, nutricionista y doctor en Biociencias Moleculares, ambos del hospital mostoleño, que permite clasificar a los pacientes según su grado de fragilidad y diseñar un plan individualizado. En este sentido, el ejercicio físico constituye una de las piezas centrales de la prehabilitación, al haberse demostrado sus beneficios en múltiples escenarios oncológicos: mejora de la tolerancia a tratamientos como quimioterapia o radioterapia, optimización del estado funcional previo a la cirugía, mejor recuperación posterior y disminución de complicaciones postquirúrgicas con la consiguiente reducción de la estancia hospitalaria.

Los pacientes, valorados y derivados por los doctores **Blas** y **Aganzo**, realizan una evaluación funcional previa -incluyendo test como time up and go, test de sentadillas y la medición de la fuerza de agarre manual- que permite valorar su capacidad funcional y nivel de fragilidad. Asimismo, se realizan pruebas de imagen como ecografía muscular y bioimpedanciometría vectorial (BIVA) para valorar la calidad del músculo y la salud celular. A partir de ahí, se diseña un plan de entrenamiento personalizado, supervisado por profesionales cualificados, coordinado con el equipo médico y con la participación de los estudiantes de UAX.

“La prehabilitación oncológica nos permite intervenir antes del tratamiento, optimizando el estado clínico, funcional y nutricional del paciente. No se trata solo de prepararlo para una cirugía, sino de mejorar su capacidad para afrontar todo el proceso oncológico”, indica la **Dra. Blas**. “La prehabilitación comienza con una valoración integral del paciente oncológico desde Medicina Interna, abordando todas sus patologías desde un enfoque holístico, lo que permite optimizar su situación clínica, ajustar su tratamiento y seleccionar de forma individualizada a los pacientes candidatos al programa”, añade.

Por su parte, el **Dr. Aganzo** apunta que “en el paciente oncológico, la nutrición y el ejercicio no deben entenderse por separado; la intervención conjunta permite frenar la pérdida de masa muscular, mejorar la capacidad funcional y optimizar la respuesta tanto a la cirugía como a los tratamientos oncológicos”.

Resultados y valoraciones positivas del programa

Dos meses después de su puesta en marcha, alrededor de 30 pacientes participan en el programa, diez de los cuales ya han sido intervenidos con éxito y el resto continúa entrenando. El proyecto tiene una valoración muy positiva, tanto desde el punto de vista clínico como de la experiencia del paciente. En la práctica clínica, se ha observado que tras 15-30 días de rehabilitación, los pacientes presentan mejoría en parámetros funcionales, como la fuerza medida por dinamometría y las pruebas de valoración funcional.

El impacto del programa también supone una mejora emocional, ya que permite a los pacientes salir del entorno hospitalario y participar activamente en su proceso de recuperación, lo que contribuye significativamente a su bienestar psicológico. De manera paralela al proyecto, además, se están llevando a cabo diversas investigaciones: una liderada por **Raúl Notario**, director del Área de Actividad Física, Fisioterapia y Deportes de UAX; y un ensayo clínico aleatorizado liderado por los citados especialistas del Rey Juan Carlos que explorará diferentes estrategias de intervención nutricional con análisis de mediadores químicos y microbiota intestinal, con el fin de mejorar el número y complejidad de las complicaciones postquirúrgicas. Todo ello, para evidenciar las mejoras de cara a establecer este mismo programa en otros hospitales de la Comunidad de Madrid.

“El ejercicio deja de ser un consejo y se convierte en tratamiento cuando existe coordinación clínica, evaluación individualizada y seguimiento profesional. Para nuestros estudiantes, además, supone entender que la salud se construye desde la prevención, la evidencia y el trabajo interdisciplinar”, apunta **Notario**. Esta experiencia supone un paso más del proyecto Receta Deportiva, impulsado por UAX desde hace más de tres años en el ámbito de la salud cardiovascular, que se extiende ahora al contexto hospitalario y oncológico, y refleja el compromiso del Hospital Universitario Rey Juan Carlos con la promoción de hábitos de vida saludables en su estrategia de prevención y educación en salud.

Una colaboración sanitaria, educativa y deportiva

En este programa, Forus aporta su experiencia en actividad física orientada a la salud, poniendo a disposición del proyecto sus instalaciones, su equipo técnico y un entorno seguro y accesible para que los pacientes puedan realizar su preparación física previa a la cirugía. Su participación permite trasladar este acompañamiento al ámbito comunitario, reforzando el compromiso de estos centros deportivos con la mejora del bienestar, la autonomía y la calidad de vida de las personas a través de hábitos activos y saludables.

“Para Forus, participar en este proyecto supone impulsar un modelo en el que la actividad física se integra de manera natural en el proceso de preparación y recuperación de los pacientes. Nuestro objetivo es acompañarlos en un entorno cercano, profesional y motivador que contribuya a mejorar su bienestar y afrontar la cirugía en mejores condiciones. Esta colaboración entre hospital, universidad y sector deportivo demuestra que, sumando capacidades, podemos generar un impacto real y positivo en la vida de las personas”, afirma **Ana Ruiz**, directora de Fundación Forus.

Con esta iniciativa, UAX, el Hospital Universitario Rey Juan Carlos y Forus refuerzan su compromiso con un modelo sanitario más integrador, en el que universidad, hospital y sector deportivo colaboran para mejorar la experiencia y el pronóstico del paciente.