

LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER DE MARBELLA ESTRENA GIMNASIO GRACIAS A LA COLABORACIÓN DE FUNDACIÓN QUIRÓNSALUD Y EL HOSPITAL QUIRÓNSALUD MARBELLA

- **El nuevo espacio permitirá a los pacientes oncológicos acceder a programas de ejercicio físico adaptado y supervisado, una herramienta clave para mejorar su estado físico, emocional y la tolerancia a los tratamientos**



La Asociación Española Contra el Cáncer en Marbella ha presentado un nuevo espacio de ejercicio físico adaptado, equipado gracias a la colaboración de la Fundación Quirónsalud y del Hospital Quirónsalud Marbella. Este gimnasio, ubicado en la sede local (Avenida del Mar nº5), está destinado a mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer a través de programas de actividad física supervisada.

El acto ha contado con la participación del presidente de la sede de Marbella, Santiago Gómez Villares, acompañado por miembros de la junta directiva, así como por la fisioterapeuta, Alba Espada, responsable de diseñar y supervisar los programas de ejercicio. Por parte del Hospital Quirónsalud Marbella ha asistido la Dra. Cristina Quero, especialista del Departamento Integral de Oncología.

El nuevo espacio está equipado con material específico para el entrenamiento adaptado, incluyendo barras y discos, mancuernas, bandas elásticas, banco y jaula de musculación, bicicleta elíptica, máquina de remo, colchonetas, kettlebells, bosu y otros elementos orientados a mejorar la fuerza, la movilidad y la resistencia de los pacientes.

Este gimnasio está dirigido a pacientes oncológicos que formen parte de la unidad de fisioterapia de la asociación en Marbella y que cuenten con el visto bueno de su oncólogo, así como con la valoración de la fisioterapeuta. Alba Espadas será la encargada de elaborar programas personalizados y supervisar la correcta ejecución de los ejercicios, garantizando la seguridad y eficacia de las sesiones.

En el acto de presentación el presidente de la Asociación Española Contra el Cáncer en Marbella, Santiago Gómez Villares, ha subrayado que: “la puesta en marcha de este gimnasio supone un paso muy importante para seguir ofreciendo una atención integral a las personas con cáncer. El ejercicio físico es una herramienta terapéutica clave que mejora no solo la condición física, sino también el bienestar emocional de los pacientes. Gracias a la colaboración de Quirónsalud, podemos reforzar nuestros recursos y acompañar mejor a quienes más lo necesitan.”

Por su parte, la Dra. Cristina Quero, especialista en Oncología del Hospital Quirónsalud Marbella, ha destacado que “la evidencia científica demuestra que el ejercicio físico desempeña un papel fundamental tanto en la prevención como en el tratamiento del cáncer.

Diversos estudios han demostrado que la práctica regular de actividad física puede reducir hasta en un 30 % el riesgo de desarrollar determinados tumores, especialmente cáncer de mama y de colon, dos de los más estudiados en este ámbito”.

Asimismo, la especialista ha señalado que “en los pacientes oncológicos, el ejercicio físico adaptado aporta importantes beneficios a nivel físico y emocional, ayudando a mejorar la fuerza, la resistencia y la funcionalidad, así como a reducir la fatiga, la ansiedad y otros efectos secundarios asociados a los tratamientos”. En este sentido, ha subrayado que “la incorporación del ejercicio como parte del abordaje terapéutico contribuye a mejorar la calidad de vida de los pacientes, favorece una mejor percepción de su estado de salud y les ayuda a afrontar el proceso oncológico con mayores recursos físicos y psicológicos”. Actualmente, las principales sociedades científicas internacionales consideran el ejercicio físico adaptado una parte esencial de la atención integral al paciente con cáncer.

Ha añadido, además, que “iniciativas como este nuevo gimnasio permiten acercar a los pacientes programas de ejercicio físico supervisado y adaptado a sus necesidades, convirtiendo la actividad física en una herramienta terapéutica segura y eficaz durante todas las fases de la enfermedad”. Finalmente, ha recordado que “desde el Hospital Quirónsalud Marbella recomendamos habitualmente el ejercicio físico adaptado como complemento al tratamiento oncológico, siempre bajo la supervisión de profesionales especializados”.

También desde la Asociación Española Contra el Cáncer se destaca la importancia del ejercicio físico, adaptado y supervisado, durante el proceso oncológico. Numerosos estudios avalan que la actividad física contribuye a reducir la fatiga, preservar la masa muscular, mejorar el estado de ánimo y aumentar la tolerancia a los tratamientos, además de favorecer la respuesta del sistema inmunológico.

En este sentido, las recomendaciones generales pasan por evitar el reposo prolongado y apostar por una combinación de ejercicio aeróbico suave, trabajo de fuerza y estiramientos, siempre bajo supervisión profesional y adaptado a cada paciente.

Quirónsalud, pionero en el tratamiento a pacientes oncológicos en Andalucía

El grupo hospitalario Quirónsalud es líder en el tratamiento integral del paciente oncológico. Sus ocho centros ubicados en poblaciones estratégicas de la comunidad han establecido un proyecto asistencial específico para garantizar una respuesta global y personalizada a los pacientes afectados de cáncer, independientemente de su edad.

En la actualidad dispone de dos plataformas oncológicas equipadas con tecnología de última generación para el diagnóstico y tratamiento del cáncer. Una de ellas, el Departamento Integral de Oncología, se ubica en el Hospital de Día Quirónsalud Málaga, ofreciendo también servicio a los hospitales Quirónsalud Marbella y Quirónsalud Campo de Gibraltar.

En la misma línea trabaja la otra plataforma oncológica de referencia para Andalucía Occidental, integrada por el Servicio de Radioterapia de Quirónsalud Infanta Luisa, así como por los Servicios de Medicina Nuclear de este mismo centro hospitalario sevillano y de Quirónsalud Córdoba para un diagnóstico más preciso de los procesos oncológicos. Esta dotación también ofrece cobertura a Quirónsalud Huelva y Quirónsalud Sagrado Corazón. Además, a esto hay que sumar los servicios de Oncología Médica y los hospitales de Día Oncológicos ubicados en los ocho centros sanitarios del grupo en Andalucía.