



Verónica Cañibano, Jon Madinabeitia, la doctora Laura Basterretxea, Milena Amelibia y la doctora Sonia Roussel, directora gerente de Policlínica Gipuzkoa, tras la charla sobre cáncer y deporte en la I Semana de Experiencia del Paciente.

El ejercicio como aliado en la lucha contra el cáncer

Especialistas, representantes de la Asociación Contra el Cáncer de Gipuzkoa y pacientes exponen en la I Semana de Experiencia del Paciente de Policlínica Gipuzkoa cómo la actividad física tiene un impacto positivo antes, durante y después del proceso oncológico

Es suficiente con ver las calles tomadas por corredores cualquier tarde o con pasarse por cualquier gimnasio para tomar conciencia de que la sociedad ha entendido la importancia que tiene hacer deporte si queremos tener una vida saludable. Pero los beneficios de la actividad física van más allá y se pueden considerar hasta terapéuticos para enfermedades como el cáncer.

Policlínica Gipuzkoa ha dedicado esta semana a organizar diferentes actividades para celebrar su I Semana de Experiencia del Paciente y, en este contexto, el pasado jueves celebró una charla en el salón de actos en torno a esta cuestión. Bajo el título 'Cáncer y deporte: el ejercicio como aliado durante la enfermedad', metió el bistrú en la cuestión a través de una jornada que presentó Verónica Cañibano, responsable de Experiencia del Paciente en Policlínica Gipuzkoa, y que contó con la intervención de Ane Letamendia, portavoz de la Asociación Contra el Cáncer de Gipuzkoa; y de una charla con Jon Madinabeitia, entrenador y orientador físico de la Asociación Contra el Cáncer de Gipuzkoa; y Laura Basterretxea, jefa del Servicio de Oncología de Policlínica Gipuzkoa. Posteriormente, Milena Amelibia, paciente oncológica y matrona que participará en el próximo Reto Pelayo Vida Senegal 2026, contó su experiencia con el deporte durante el proceso de curación del cáncer que padecía.

Fue Ane Letamendia quien rompió el hielo explicando cómo la ACCG lleva años

trabajando por y para el paciente, pero también para los familiares de las personas que padecen esta enfermedad. Comenzó exponiendo que uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres padecen algún tipo de cáncer en algún momento de su vida. Por eso, «el cáncer nos afecta a todos y es importante que entre todos tejamos una red». Una parte importante de esa red es la asociación. «En Gipuzkoa atendemos a 1.079 personas y desde 2016 hemos invertido más de cinco millones de euros en proyectos de investigación». Los profesionales de la asociación trabajan para «apoyar y acompañar a pacientes y familiares» de forma transversal y la orientación al ejercicio físico es una de ellas.

Jon Madinabeitia es quien trabaja ese aspecto en la Asociación Contra el Cáncer de Gipuzkoa y fue el siguiente en tomar la palabra para explicar cómo ayuda a los pacientes con cáncer el hecho de hacer ejercicio, tanto antes, como durante y después del tratamiento: «Los estudios explican cómo los síntomas fisiológicos caen mucho más en las personas que no hacen ejercicio», por eso considera «importante movernos siempre todo lo que podamos, adaptando siempre el ejercicio físico a la persona». Esta fase comienza siempre a través de la valoración del paciente por parte de una trabajadora social «porque primero tenemos que ver cómo está la persona para adaptar la atención a su

situación individual» y, posteriormente, entra en esta fase de trabajo físico para buscar ese beneficio que aporta la actividad, que va más allá de lo físico y entra en el terreno de lo psicológico: «Al final se trabaja en grupo y los pacientes comparten tiempo con personas que están en el mismo proceso y poder hablar con gente que está en tu misma situación supone un gran beneficio emocional».

La doctora Laura Basterretxea puso el acento en lo tangible: «Los beneficios son integrales. Físicos, emocionales y protectores. Mejoran la capacidad cardiovascular, cuidan de la musculatura, previenen dolores articulares, reducen neuropatías, ayudan a combatir la fatiga, mejoran el ritmo venoso, mantienen el apetito, reducen la ansiedad...». Hay estudios que respaldan todo esto y uno de los más contundentes lo llevaron a cabo en Estados Unidos: «Se demostró que el riesgo de muerte en pacientes con cáncer de colon se reduce un 37 % entre los pacientes que realizaron ejercicio físico estructurado durante tres años». El dato es tan elocuente que «si fuera un fármaco habría salido publicado en todas partes». Por eso la doctora cree que hay que considerar «el ejercicio como parte del tratamiento, no solo como un complemento y debemos integrarlo porque es tan importante como la mayoría de los tratamientos que hacemos».

ENCONTRARSE EN MONTE PERDIDO

Esta es la parte teórica. El paso a la práctica lo representó Milena Amelibia, que el día 24 recorrerá junto a otras cuatro mujeres españolas Senegal como parte del reto Pelayo Vida 2026, cuyo patrocinador oficial es el grupo Quirónsalud. Lo hará en bici y en kayak, después de haber superado un cáncer de ovarios tras haber aprendido a vivir y a hacer deporte con una de las consecuencias de esta enfermedad: el linfedema. Su relato es realmente conmovedor. «En 2019 me diagnosticaron un cáncer de ovario que me dejó un segundo regalo: un linfedema de por vida, que es un acúmulo de tejido linfático bastante frecuente en los tratamientos oncológicos». La recomendación médica fue clara: «No hagas esfuerzos, solo piscina y caminar, ten cuidado con el sol, el frío, las picaduras...». Pero ella empezó a «investigar y a leer sobre gente con el mismo problema y vi que mi vida no tenía por qué ser tan limitada». Poco a poco «empecé a sentirme mejor, a caminar, a aprender a pasear y una vez me fui con mi familia a Pirineos. Vi Monte Perdido y le dije a mi ama: 'el año que viene vamos a subir ahí tú y yo'». Y así fue. Al año siguiente hizo su primer 3.000. Luego llegaron otros.

Fue notando que «no es que el ejercicio no me sentara mal, sino que me venía muy bien». De este modo, vio que «podía plantearme retos, sentirme fuerte y recuperar mi vida de antes». Hoy es el día en el que «me encuentro muy fuerte a nivel físico».

Tan fuerte que cuando su psicooncóloga le planteó el Reto Pelayo Vida, no lo dudó: «Vi que quería ser una de esas mujeres. Mujeres normales haciendo una actividad física extrema en un lugar recóndito. Fue una motivación para seguir entrenando y seguir sintiéndome fuerte». El día 24 comenzará su gran aventura. Serán 11 etapas en bici y dos en kayak para atravesar Senegal, un país en el que el desierto se funde con la selva africana y que será su próxima aventura.

En la Asociación Contra el Cáncer de Gipuzkoa trabajan con los pacientes de cáncer para incorporar el ejercicio a su vida

El riesgo de muerte se reduce en un 37 % entre personas con cáncer de colon que han realizado ejercicio durante tres años

Milena superó un cáncer de ovarios, incorporó el ejercicio a su vida y recorrerá Senegal en bici y kayak en el Reto Pelayo