

# Una vida más sana

## EJERCICIO FÍSICO Y CÁNCER DE MAMA

Soraya Casla Barrio



En la actualidad, el cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres de nuestro país. Afortunadamente, y gracias a los programas de detección precoz y al avance en los nuevos fármacos, las mujeres con cáncer de mama cuentan con un porcentaje de supervivencia a los cinco años por encima del 80 %.

A pesar de estas cifras tan alentadoras, los profesionales que trabajamos con pacientes cada día, vemos una serie de efectos secundarios, independientemente del momento de la enfermedad en el que estén (en tratamiento, después del tratamiento o con enfermedad avanzada), que se repiten de forma constante como la fatiga crónica, reducciones de la capacidad cardiovascular relacionada con enfermedades cardíacas, obesidad sarcopénica, dolores articulares y limitaciones funcionales.

En los últimos años, la investigación orientada a conocer el efecto del ejercicio físico en las pacientes con cáncer de mama nos ha dejado un creciente número de resultados positivos sobre cómo el ejercicio físico específico para estas pacientes no sólo puede reducir todos los efectos secundarios anteriormente mencionados, sino que también se sugiere que puede aumentar la supervivencia de las pacientes que han tenido cáncer de mama hasta un 35 %.

A pesar de este beneficio, se estima que menos de la mitad de las mujeres que han pasado por

esta enfermedad conocen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM, por sus siglas en inglés American College of Sports Medicine) de ejercicio físico para pacientes con cáncer de mama.

Una mujer que tiene, o ha tenido cáncer de mama, debería conocer estas recomendaciones y llevarlas a cabo debido a que, tras los tratamientos por esta enfermedad, tiene un mayor riesgo de:

- Padecer **enfermedades cardiovasculares** debido a una menopausia precoz y/o al uso de quimioterapias cardiotóxicas, así como a la reducción de la capacidad cardiovascular.
- Padecer **problemas metabólicos** como obesidad sarcopénica, hiperglucemia e hipercolesterolemia debido a la disminución de la masa muscular de las pacientes inducida por los tratamientos de quimioterapia y radioterapia, así como por un estado de menopausia precoz.
- Padecer **limitaciones funcionales** debido a las intervenciones quirúrgicas a las que se ven sometidas (eliminar el tumor y, en muchos casos, reconstrucción mamaria), además de otros problemas asociados como el linfedema.
- Padecer **otros efectos secundarios** como la fatiga crónica, cuyo origen es multifactorial; y dolores articulares, también relacionados tanto con diferentes fármacos como con las alteraciones hormonales inducidas por los tratamientos.

Todos estos aspectos relacionados con la salud física también pueden afectar a la calidad de vida y a la salud mental. Por ello, y con la intención de que tú seas la protagonista de esta historia, te contamos a continuación las claves para realizar ejercicio de forma segura para mantener y mejorar tu salud.

## ¿Qué entendemos por ejercicio físico?

Muchas veces pensamos que ir a determinados sitios andando, ir de compras por el centro comercial o subir las escaleras del metro caminando nos exime de otro tipo de actividades, sin embargo, el ejercicio físico es mucho más. Podemos definir ejercicio como **la actividad que realizamos de forma planificada y habitual orientada a mantener o mejorar nuestra salud**. Por ello, hacer ejercicio físico es salir a caminar todas las tardes 30 minutos, montar en bicicleta tres días por semana, ir a bailar todos los martes y jueves...; son actividades planificadas y realizadas de forma habitual. Si decido ir al trabajo caminando, es una medida que suma en mi cómputo global de actividad física realizada, pero no es una actividad planificada como tal y orientada a mejorar mi salud.



## ¿Cuánto tiempo de ejercicio a la semana es necesario?

Tanto la OMS como la ACSM coinciden en que la cantidad mínima recomendada a la semana para mantener o mejorar la salud para las pacientes que tienen o han tenido cáncer de mama es la misma que para cualquier persona sin antecedentes de cáncer, que son 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada (me cuesta hablar mientras la realizo) o 75 minutos de alta intensidad (la respiración no me permite hablar mientras la realizo).

Mientras que se suele dar esta cifra como mínimo a la semana, siempre se recomienda que la división de tiempo sea de 30 minutos, cinco días a la semana en el caso de la actividad moderada o de 25 minutos tres días a la semana, en el caso de la actividad intensa. El cuerpo siempre responde mejor a poca cantidad repartida en muchas veces que a mucha cantidad en una sola vez. De hecho, se ha observado que realizar menos de tres días de ejercicio a la semana no tiene el mismo beneficio que cuando se realiza tres días o más, aunque se acumulen los 150 minutos o los 75 propuestos.

## ¿Qué tipo de ejercicio?

Podemos diferenciar tres tipos de ejercicio:

- Ejercicio de resistencia que podemos definir como ejercicio para mejorar la capacidad cardiovascular y que se realiza de forma continua.
- Ejercicio de tonificación o fuerza, que se define como ejercicio para aumentar la masa muscular y fortalecimiento de los músculos.
- Ejercicio de flexibilidad o estiramientos, que nos permite mantener una elasticidad adecuada de nuestros músculos y tendones, manteniéndonos ágiles y previniendo lesiones.

**Se pueden realizar tres tipos de ejercicio: ejercicio de resistencia, ejercicio de tonificación o fuerza y ejercicio de flexibilidad o estiramientos**

Cualquier persona que quiera realizar ejercicio físico de forma saludable, debería combinar todos

estos tipos de ejercicios y, por lo tanto, cualquier mujer que tenga o haya tenido cáncer de mama, también debe hacerlo. Sin embargo, existen algunas precauciones que debemos tener a la hora de incluirlos en nuestras rutinas (Tabla 1).

Además del tipo de ejercicio, debemos intentar adaptar la práctica deportiva a las necesidades que tengamos en ese momento, ya que no es lo mismo estar bajo tratamientos hormonales que en tratamiento con quimioterapia o radioterapia.

**Tabla 1. Tiempos mínimos de cada tipo de ejercicio por semana, observaciones y precauciones a tener en cuenta**

Tipo de ejercicio	Veces por semana	Tiempo por día	Observaciones	Precauciones
<b>Resistencia</b>	3	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta actividad es acumulable en bloques de, al menos, 15 minutos</li> <li>• Nos ayuda a controlar el peso, sobre todo la de alta intensidad, así como a mejorar el sistema inmune</li> <li>• Es importante adaptar la intensidad de la actividad a las necesidades personales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si noto inestabilidad, falta de equilibrio o falta de sensibilidad en los pies, debemos tener cuidado con los desplazamientos</li> <li>• Si tienes metástasis en cadera o fémur u osteoporosis, evita ejercicios de alto impacto como correr</li> </ul>
<b>Fuerza</b>	2	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En estos ejercicios es muy importante cuidar las posturas para prevenir lesiones</li> <li>• Comenzar con pesos muy bajos o movilizaciones sin resistencia antes de comenzar con pesos mayores</li> <li>• Realizar ejercicios que impliquen grandes grupos musculares</li> <li>• Mantener niveles de masa muscular adecuados permite mantener un peso saludable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar movilizaciones de los brazos y los hombros para comenzar</li> <li>• Si tengo linfedema o riesgo de tenerlo, no realizar ejercicio con peso sin supervisión de un especialista</li> <li>• Si tienes metástasis en brazos, evitar ejercicios de fuerza que cargue el peso del cuerpo sobre ellos</li> </ul>
<b>Flexibilidad y estiramientos</b>	Todos los días	20-30 segundos cada estiramiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debemos estirar todos los días todo el cuerpo</li> <li>• Siempre se debe estirar después de realizar ejercicio. Si ese día no se realiza ejercicio, da igual cuando estiremos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca debe haber dolor al realizar los estiramientos, solo tirantez</li> <li>• Si se acaba de ser operada, poner especial atención a los estiramientos de pecho y brazo para evitar limitaciones funcionales</li> </ul>

pia. Por ello, te proponemos una guía ilustrativa de qué hacer en función del momento de tratamiento en el que te encuentres.

### Después de la operación

Este periodo de tiempo es muy complicado ya que las heridas deben cicatrizar antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio físico y de rehabilitación. Es una fase muy agresiva que puede producir limitaciones funcionales si no se realiza una adecuada recuperación. Los expertos insisten en que, cuanto antes comience la actividad rehabilitadora, mejores resultados se obtienen, contando que 15 días después de la operación es suficiente para comenzar con trabajos de rehabilitación con un profesional, que suelen desarrollarse en el hospital con los fisioterapeutas y, un mes después, ya podemos realizar ejercicio controlado de mayor intensidad.

### Tratamiento

Esta fase se caracteriza por un aumento en los niveles de fatiga y de numerosos efectos secundarios que dependen del tipo de tratamiento que se reciba, que van desde vómitos, mareos, estreñimiento y pérdida del apetito al cansancio, caída del pelo y de las uñas, aumento de peso o problemas de memoria. Uno de los puntos más relevantes es la pérdida de masa muscular provocada por los tratamientos de quimioterapia y radioterapia, que presenta secuelas importantes como la obesidad sarcopénica (aumento de la masa grasa sin existir aumento de la masa muscular o, incluso, reduciendo la misma). Por ello, en esta etapa, el ejercicio se irá adaptando a las posibilidades de cada una en función del tratamiento, siendo más suave en los días en los que los efectos secundarios de la quimioterapia son más acusados, y aumentando la intensidad poco a poco en los días en que los efectos secundarios van disminuyendo.

Hay que entender que el cansancio derivado de los tratamientos no es un cansancio agudo que se pasa con descanso, sino que es un cansancio crónico relacionado con el desentrenamiento y otros

**Se debe intentar adaptar la práctica deportiva, ya que no es lo mismo estar bajo tratamientos hormonales que en tratamiento con quimioterapia o radioterapia**

cambios producidos en el cuerpo. Esto genera cierta dificultad para realizar las actividades de tu vida diaria y lo que pretendemos con la práctica de ejercicio es preparar el cuerpo para poder afrontar nuestras tareas diarias con la energía suficiente.

En el caso de la radioterapia, lo importante es que la zona radiada no sude y esté limpia, por lo que el ejercicio debe adaptarse para no irritar la zona. Es imprescindible trabajar tanto ejercicio de resistencia, para aumentar la adaptación cardiovascular, como de fuerza, para evitar perder masa muscular.

### Postratamiento

Esta es la fase en la que más investigaciones se han desarrollado, mostrando los claros beneficios que el ejercicio presenta en las tasas de supervivencia. Es importante seguir trabajando el mantenimiento de nuestra masa muscular mediante el trabajo de fuerza, con el fin de evitar un aumento de la grasa ya que el sobrepeso y la obesidad están relacionados con la reducción de la supervivencia de los pacientes oncológicos.

Para ello, no solo es imprescindible el ejercicio, sino que también es muy importante llevar una dieta saludable. No debemos tampoco olvidarnos de que la toxicidad de los tratamientos produce daños a nivel cardíaco, por lo que en este periodo, debemos trabajar la recuperación cardíaca utilizando el ejercicio de resistencia como base fundamental. Debemos tener en cuenta que, después de un tratamiento, los pacientes muestran bajos niveles de capacidad física por lo que tanto el trabajo de fuerza como el de re-



Participantes del proyecto Women in Motion, un programa de ejercicio efectivo para tratar los efectos secundarios de las pacientes con cáncer de mama.

sistencia debe aumentarse de forma paulatina, siempre dirigido por un profesional que conozca qué tipos de ejercicios pueden realizar, o no, para evitar problemas asociados como el linfedema. Es un momento en el que las pacientes primero se rehabilitan y luego aprenden a realizar ejercicio físico de forma autónoma y controlada, para que ellas mismas puedan practicarlo. En el caso de pacientes con enfermedad a distancia, el ejercicio que debemos realizar dependerá de la zona dónde tengamos las metástasis, así como del tipo de tratamiento que estemos recibiendo.

## Realizar y mantener hábitos de vida saludable

Realizar ejercicio físico y modificar nuestros hábitos de vida es muy complicado, pero hay algunos consejos que podemos tener en cuenta para intentar incluirlos como parte fundamental de nuestro día a día:

1. **Elige una actividad que te guste:** puedes salir a caminar, bailar, hacer bicicleta, zumba, nadar o realizar otras actividades colectivas. Si la actividad te gusta, tendrás mayor motivación para realizarla.
2. **Realiza una planificación realista:** piensa en cuáles son los mejores días para realizar

ejercicio e incluye ahí la actividad. Aprovecha que sales antes del trabajo, que los niños tienen otras clases, que tu marido puede hacer la compra o quedarse con los niños. Algo que nunca van a poder hacer por ti los demás es ejercicio y comer bien; esa es tu tarea para mantenerte sana.

3. **Haz una lista de excusas y contraexcusas:** todo el mundo tiene excusas para no hacer algo que no le apetece, por ello busca la contraexcusa adecuada para eliminar cada excusa. La contraexcusa más potente es que el ejercicio puede aumentar tu supervivencia entre un 20 y un 40 %.
4. **Rétate a ti misma:** haz un pequeño test y repítelo cada dos meses, por ejemplo, lo que tardas en subir un tramo de escaleras o dar la vuelta a la manzana. Verás que cada vez que vuelvas a probarte, irás mejorando.
5. **Anota cuando haces ejercicio:** este paso te ayudará a controlar si estás siendo disciplinada o no.
6. **Date un capricho cada mes que consigas tus objetivos:** si realizas todas las sesiones que te propusiste, date un premio por haberlo conseguido.
7. **Hazlo en grupo:** si tienes la posibilidad, hazlo en grupo o queda con amigas, este compromiso te ayudará a mantener tu hábito.
8. **Involucra a tu familia:** haz excursiones al parque e incluye actividades divertidas, como salir a la montaña, que puedas compartir con los tuyos. Con este pequeño gesto estás educando a tu familia para adoptar estilos de vida más saludables.
9. **Ponte cómoda:** es un momento ideal para quitarte los tacones y el maquillaje y reencontrarte contigo misma. Quererte tal y como eres es el primer paso para estar más sana. Utiliza ropa y calzado que sea cómodo para ti, y si tu intención es realizar ejercicio más intenso, asesórate sobre qué es lo mejor.

No empieces un plan de entrenamiento que terminará mañana, empieza un estilo de vida que durará siempre.