

Cáncer de mama y ejercicio: cómo puede ayudarte a llevar mejor el proceso

Está demostrado que la actividad física mejora el estado físico y emocional de las pacientes de cáncer de mama y también la respuesta al tratamiento. ¿Qué tipo de ejercicio es recomendable? ¿Qué puedes y qué no puedes hacer? ¿Por qué Pilates es tan recomendable? Nos lo cuentan dos expertas.



POR AMALIA PANEA

PUBLICADO: 10/11/2023



Pasar por un cáncer de mama no es fácil. Pero hay muchas cosas que podemos hacer para sobrellevar mejor el proceso, entre ellas, actividad física. Como nos confirma la [Dra. Marta Sánchez-Dehesa](#), directora de [HM IMI Toledo](#) y jefa del equipo de ginecología, **“el ejercicio físico puede ser muy beneficioso en el tratamiento del cáncer incluso mejorar la respuesta al tratamiento”**. Como apunta esta experta, “muchos estudios han demostrado que el ejercicio puede ayudar a reducir los efectos secundarios de la quimioterapia y la radioterapia”. Y es que, como apunta la Dra. Sánchez Dehesa, **“el ejercicio mejorar la calidad de vida, ya que la liberación de endorfinas disminuye la fatiga, reduce el riesgo de recurrencia del cáncer y mejorar la supervivencia, aunque no en todos los tipos de cáncer”**.



Además de los beneficios citados anteriormente, como dice la directora de HM IMI Toledo, “**el ejercicio también puede ayudar a controlar el peso, que baja los estrógenos y mejora el pronóstico de cáncer de mama, y fortalecer los músculos y los huesos**”. Pero, como subraya la Dra. Sánchez Dehesa, “es importante que las personas con cáncer consulten con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio y que lo hagan de forma gradual y adaptada a sus necesidades y limitaciones”. “Es importante recordar que el ejercicio físico no solo puede mejorar la calidad de vida durante el tratamiento del cáncer de mama, sino que **también puede ayudar a prevenir la recurrencia de la enfermedad y mejorar la salud en general**”.

Publicidad - Sigue leyendo debajo

Como subraya la Dra. Sánchez Dehesa, “**el ejercicio produce un fortalecimiento de todo el cuerpo para enfrentarnos a algo que nos debilita**”. “Desde el punto de vista psicológico ayuda a reducir el estrés, la ansiedad o la depresión entre otros beneficios”, añade.

Como subraya la Dra. Sánchez Dehesa, **“el ejercicio produce un fortalecimiento de todo el cuerpo para enfrentarnos a algo que nos debilita”**. “Desde el punto de vista psicológico ayuda a reducir el estrés, la ansiedad o la depresión entre otros beneficios”, añade.

¿Puede el ejercicio físico ayudar a prevenir el cáncer de mama u otros tipos de cáncer? ¿Hay evidencia científica al respecto? “Si, por supuesto que **ayuda a prevenir el cáncer de mama y otros tipos de cáncer**”, subraya la Dra. Sánchez Dehesa. Como explica esta experta, “muchos estudios han demostrado que la actividad física regular puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama en mujeres tanto pre como post menopáusicas y puede reducir el riesgo de otros tipos de cáncer, como el colorrectal y el de pulmón”. Y, como apunta la Dra. Sánchez Dehesa, “combinar diferentes tipos de ejercicio puede ser aún más eficaz”.



GET IT IMAGES

Qué tipo de ejercicio es más recomendable en caso de cáncer de mama

¿Qué tipo de ejercicio sería más recomendable durante un proceso de cáncer de mama? Imagino que pilates, yoga, ejercicio funcional... Me ha llegado información sobre los beneficios del HIIT en pacientes oncológicos. **“Se recomienda hacer ejercicio físico de forma regular y adaptado a cada persona”**, apunta la Dra. Sánchez Dehesa, que nos aclara que las indicaciones habituales son al menos tres veces por semana durante un mínimo de 30 minutos cada día”.

Lo más importante, como recalca la directora de HM IMI Toledo, **“es consultar con el equipo médico que lleva el tratamiento antes de realizar cualquier ejercicio físico y así evitar posibles riesgos**, por ejemplo, en la cicatriz, capacidad pulmonar después de la radioterapia etc.”.

Como apunta la Dra. Sánchez Dehesa, **en el caso de cáncer de mama es recomendable el ejercicio aeróbico de intensidad moderada, como por ejemplo caminar, nadar, montar en bicicleta**... “siempre sabiendo las limitaciones de cada paciente en función de su cáncer, su edad y su estilo de vida previo”. “En el caso del yoga o pilates, pueden ser una opción adecuada para algunas mujeres, ya que, además del ejercicio

¿Qué si podemos hacer y qué estaría contraindicado en términos de ejercicio físico? **“Se recomienda evitar ejercicios que involucren el área del pecho, como flexiones o levantamiento de pesas en la zona pectoral”**, aclara la Dra. Sánchez Dehesa. “También se recomienda que no se inicie de forma muy intensa sino de menos a más para evitar lesiones”, puntualiza. Si no puedes porque tu cansancio es muy alto, por ejemplo los días posteriores al ciclo de quimioterapia, la doctora recomienda descansar y retomarlo cuando tus posibilidades te lo permitan. También, como subraya la directora de HM IMI Toledo, hay que tener en cuenta que **“hay ejercicios que puedan aumentar el riesgo de linfedema (inflamación del brazo después de quitar los ganglios linfáticos), como levantar objetos pesados o ejercicios de resistencia con las extremidades afectadas”**.

¿Y si ya hago deporte habitualmente? ¿Puedo seguir con mi práctica si hago adaptaciones? Como nos clara la Dra. Sánchez Dehesa, **“durante este proceso es importante mantenerse activo, sobre todo si ya hacías ejercicio antes, debemos tener una vida lo más parecida a la anterior, pero es crucial adaptar el tipo de ejercicio a las necesidades y limitaciones individuales de la persona y el momento por el que está pasando, teniendo que cambiar en la mayoría de las ocasiones el ejercicio que realizamos con anterioridad”**.

“Es importante tener en cuenta que cada caso es diferente y que las