

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

Ejercicio físico y cáncer de mama



Dra Lucía Gil Herrero

Responsable Unidad Ejercicio Físico Oncológico,
Asociación española contra el Cáncer.

COLABORADORES



ORGANIZADO POR



CÁNCER DE MAMA

Es el cáncer más frecuente en el todo el mundo, superando colon y pulmón en cifras globales.



La tasa de supervivencia es superior al 85%



El cáncer de mama no termina con los tratamientos, muchas secuelas perduran toda la vida



Como no existen tratamientos farmacológicos establecidos para reducir estos efectos secundarios, se han buscado otras estrategias



EJERCICIO FÍSICO

LUCHA CONTRA EL CÁNCER

El acceso a los nuevos fármacos contra el cáncer se demora más de 19 meses en España

DÍA MUNDIAL

La cara oculta del cáncer de mama: en el olvido

• Entre el 80% y el 85% de los pacientes que padecen esta enfermedad se cura, pero, ¿qué pasa con el 20% restante?

La urgencia en cáncer de mama triple negativo metastásico

Los pacientes piden más esfuerzo en investigación y acceso a la innovación

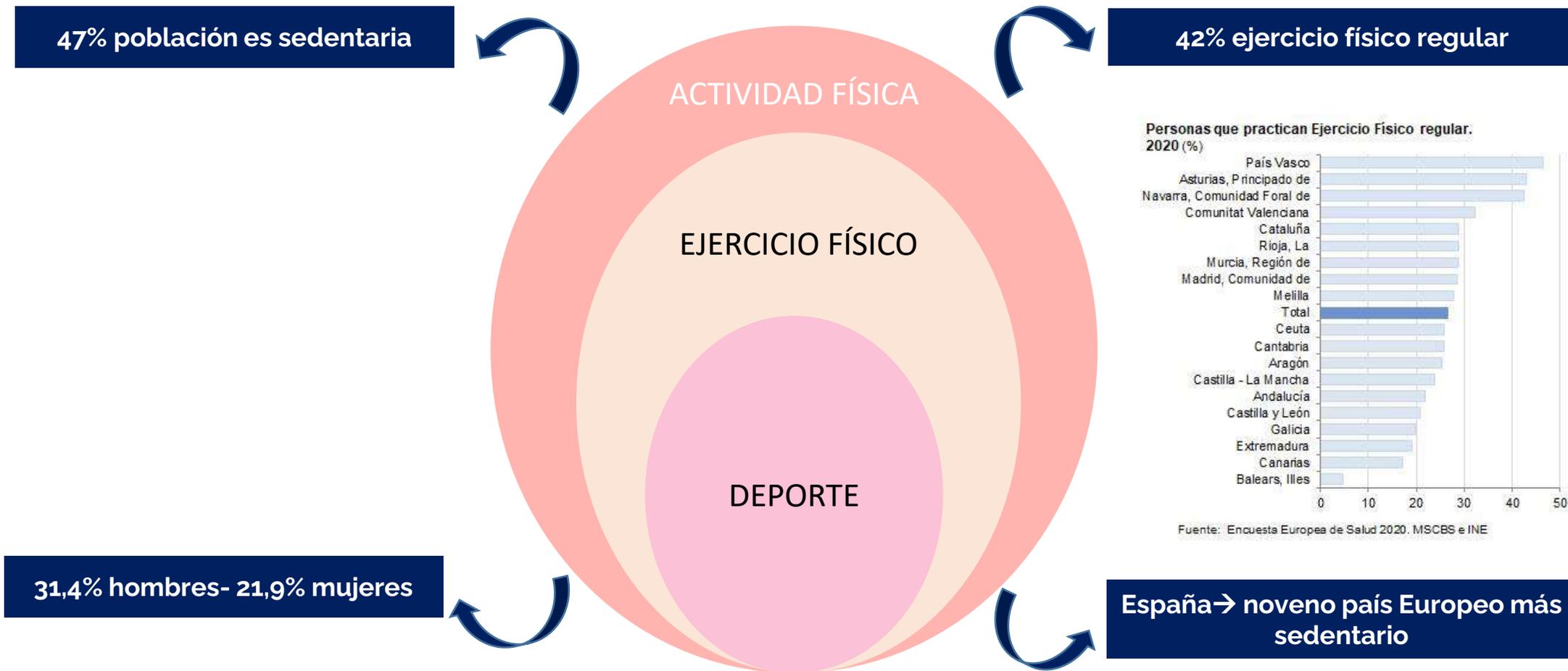
DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

"El cáncer de mama no termina con la quimioterapia, las secuelas son muchas"

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

47% población es sedentaria

42% ejercicio físico regular



Personas que practican Ejercicio Físico regular. 2020 (%)



Fuente: Encuesta Europea de Salud 2020. MSCBS e INE

31,4% hombres- 21,9% mujeres

España → noveno país Europeo más sedentario

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO, DEPORTE.



ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA



BENEFICIOS FÍSICOS



- ↑ Capacidad cardiovascular
- ↑ Fuerza
- ↑ Masa muscular
- ↓ Masa grasa
- ↓ Fatiga

Schmitz et al; 2019
Gerritsen et al; 2016



**EJERCICIO
FÍSICO**



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS



- ↓ Ansiedad
- ↑ Autoestima
- ↑ Bienestar emocional

Merckaert et al; 2016
Mutrie et al; 2007

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS



- ↓ Insulina (IGF)
- ↑ Células del sistema Inmune(NK)
- ↓ Factores de inflamación
- ↓ Hormonas sexuales

Gunter et al; 2009
Fairey et al; 2005

BENEFICIOS DEL EJERCICIO



ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA



Supervisado y planificado por un especialista.



Individualizado



Adaptado a sus necesidades

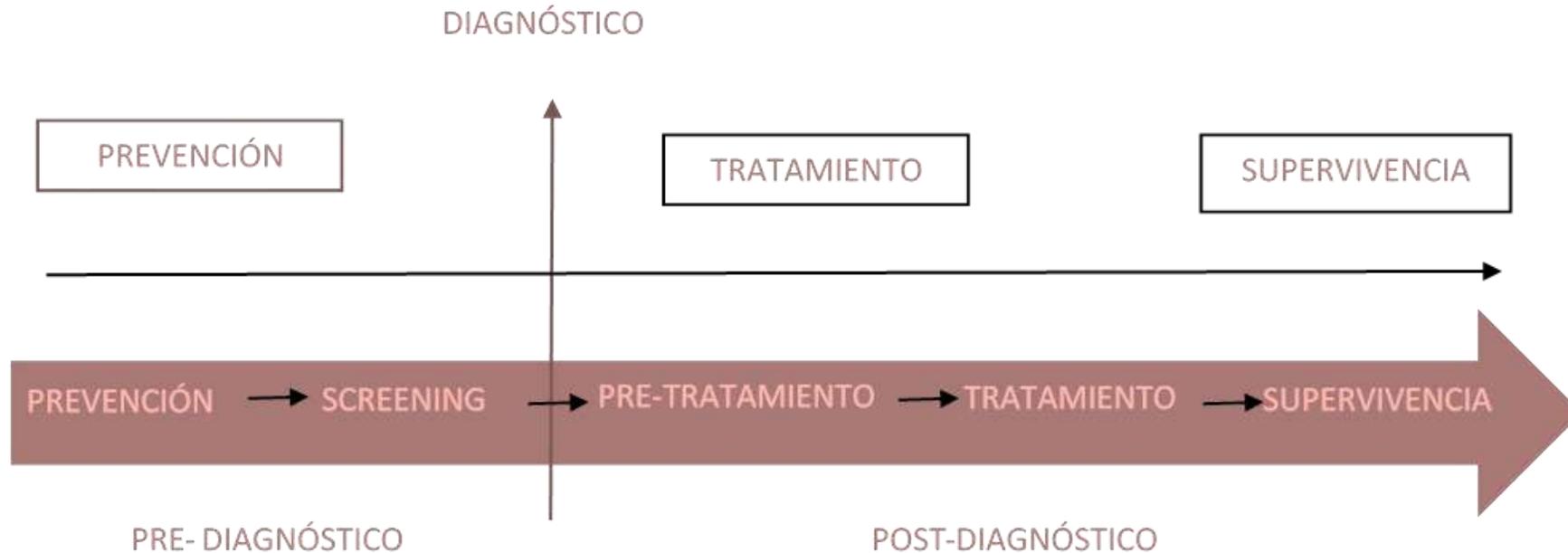


Basado en evidencia científica

¿Qué es el ejercicio físico oncológico?



ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

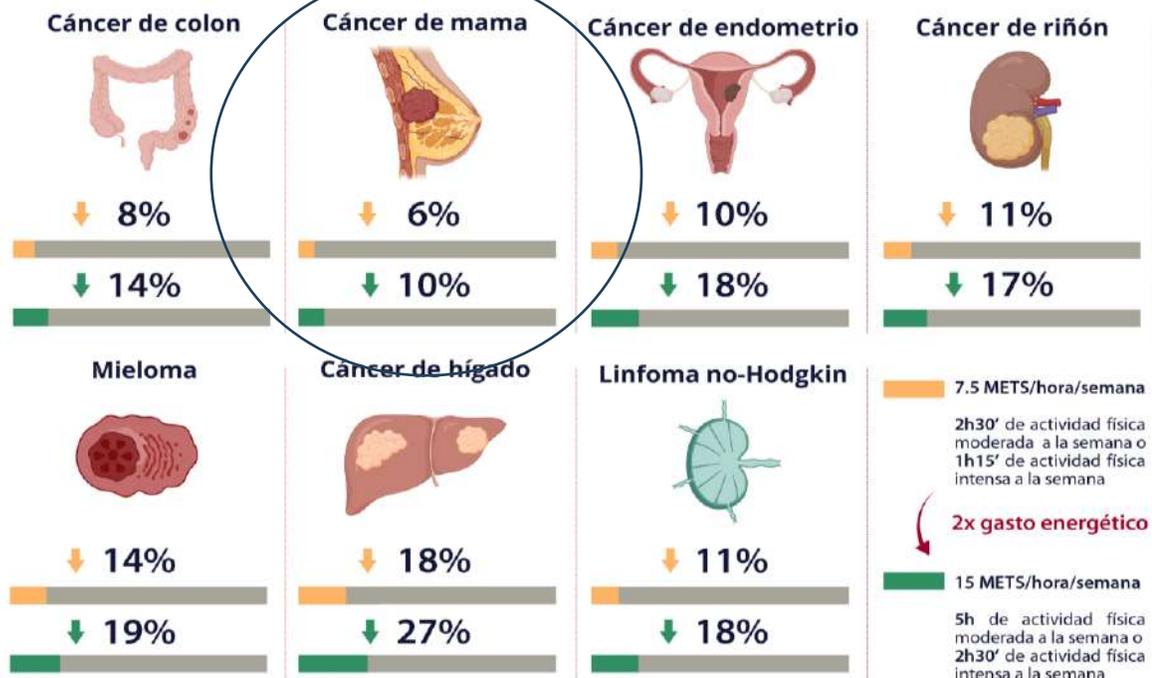


¿EN QUÉ MOMENTO EL EJERCICIO FÍSICO ES IMPORTANTE?



ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

Un estudio que analizó a más de 750.000 personas halló que seguir las recomendaciones de actividad física reduce el riesgo de sufrir hasta 7 tipos de cáncer. Además, el descenso del riesgo era mayor entre aquellas personas que hacían más actividad física o a mayor intensidad, como caminar rápido 5 horas a la semana (intensidad moderada) o entrenar fuerza, nadar o correr 2h30' a la semana (actividad física intensa).



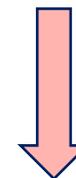
Referencia: Matthews, C. E., et al. *Journal of Clinical Oncology*, 2019



> *J Clin Oncol*. 2020 Mar 1;38(7):686-697. doi: 10.1200/JCO.19.02407. Epub 2019 Dec 26.

Amount and Intensity of Leisure-Time Physical Activity and Lower Cancer Risk

↑ Más actividad física



↓ Menor riesgo de sufrir 7 tipos de cancer

> *Br J Sports Med*. 2022 Oct;56(20):1157-1170. doi: 10.1136/bjsports-2021-105132. Epub 2022 Sep 6.

Physical activity, sedentary time and breast cancer risk: a Mendelian randomisation study

Las mujeres que no realizan ejercicio físico tienen un 71% más de riesgo de desarrollar **cáncer de mama**

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

EFFECTO SECUNDARIO

DEFINICIÓN

EJERCICIO ESPECÍFICO

CAMBIOS EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Pérdida de masa muscular

Algunos tratamientos reducen la cantidad de músculo en las pacientes, lo que disminuye el gasto calórico basal

Ejercicio de fuerza



Ej. cardiovascular



Aumento de masa grasa

La disminución del gasto calórico hace que sea más fácil acumular grasa. Además, este desequilibrio metabólico en la composición corporal aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades

Osteoporosis

El 78% de los pacientes muestran osteoporosis que es la pérdida de calcio en el hueso, lo que aumenta el riesgo de fracturas



Ejercicio de fuerza e impacto

EJERCICIO FÍSICO DURANTE LOS TRATAMIENTOS



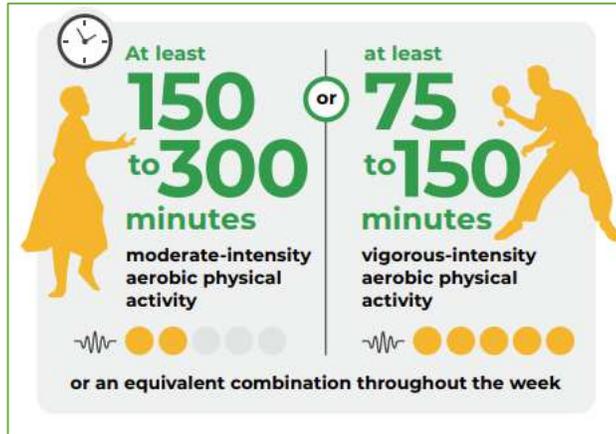
ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

EFECTO SECUNDARIO	DEFINICIÓN	EJERCICIO ESPECÍFICO
EFFECTOS FÍSICOS Daños cardiacos	Algunos fármacos pueden producir daños cardiacos no reversibles que se traducen en un aumento del riesgo de tener enfermedades cardiacas hasta 15 años después de los tratamientos	Ejercicio cardiovasculares + Ejercicio de tonificación 
Reducción de la fuerza del miembro superior y limitación funcional	Estos efectos secundarios están muy ligados a la intervención quirúrgica y a la radioterapia, provocando problemas en el movimiento y pérdida de fuerza debido al no uso del miembro superior . La mayor implicación es el efecto en la vida diaria y posibles cambios a nivel postural.	Movimientos articulares Estiramientos Ejercicio de tonificación progresiva y global 

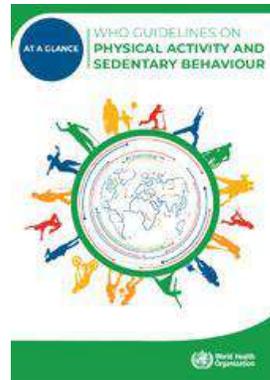
EJERCICIO FÍSICO DURANTE LOS TRATAMIENTOS



ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA



Al menos: 150 minutos
Recomendado: 300 minutos



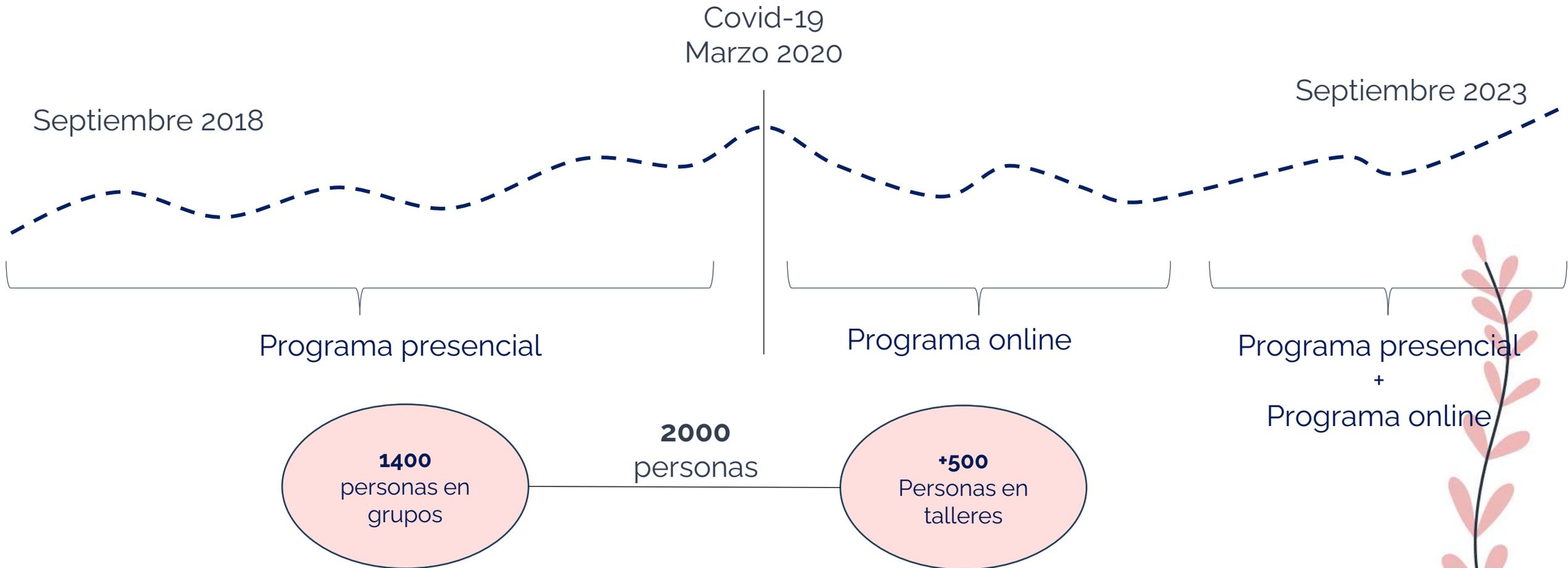
Al menos 2 días de fuerza



Beneficios adicionales:
3 día de actividad física
"multicomponente"



ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA



UNIDAD DE EJERCICIO FÍSICO ONCOLÓGICO

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

Investigación

**Formación de
profesionales**

**Asistencia al Paciente: +1000
pacientes**

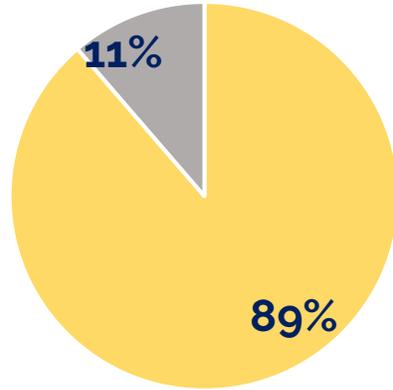
Unidad de ejercicio físico oncológico



ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

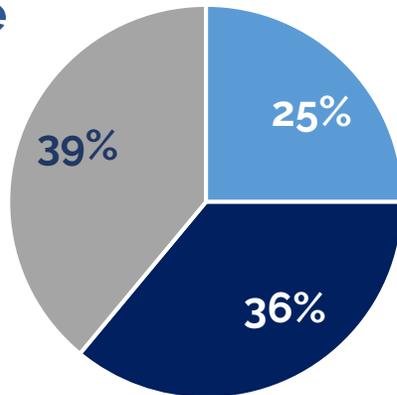
Género

- Mujeres
- Hombres



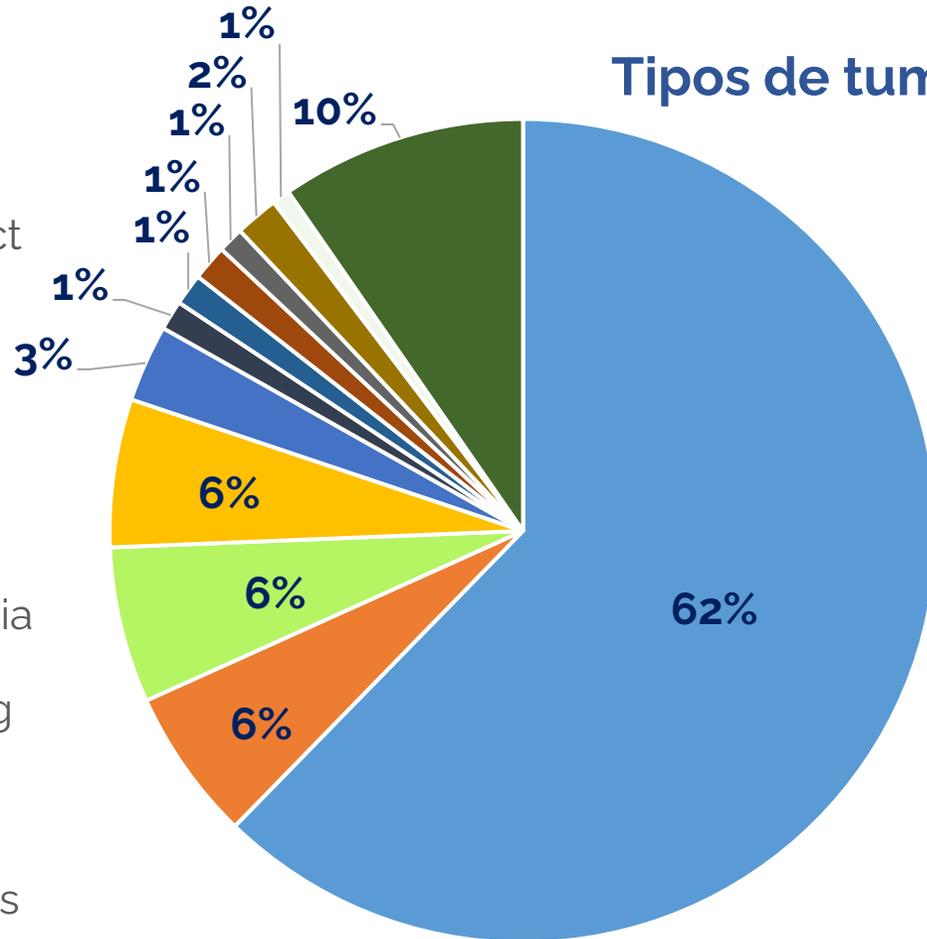
Tipo de paciente

- Supervivientes
- Enfermedad avanzada
- En tratamiento

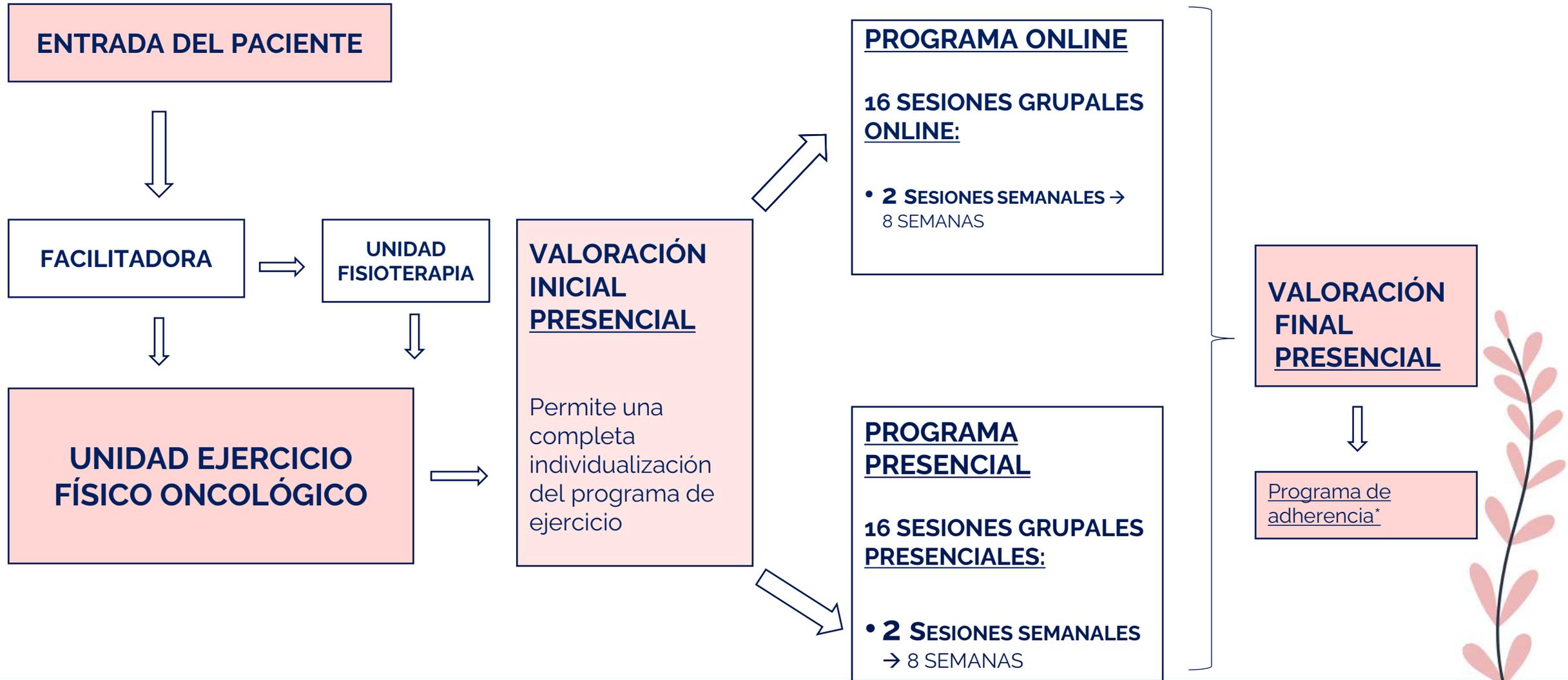


- Mama
- Ovario
- Colorrectal
- Pulmón
- Linfoma
- Próstata
- Leucemia
- Estómago
- Útero
- Páncreas

Tipos de tumor



ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA



RECORRIDO DEL PACIENTE

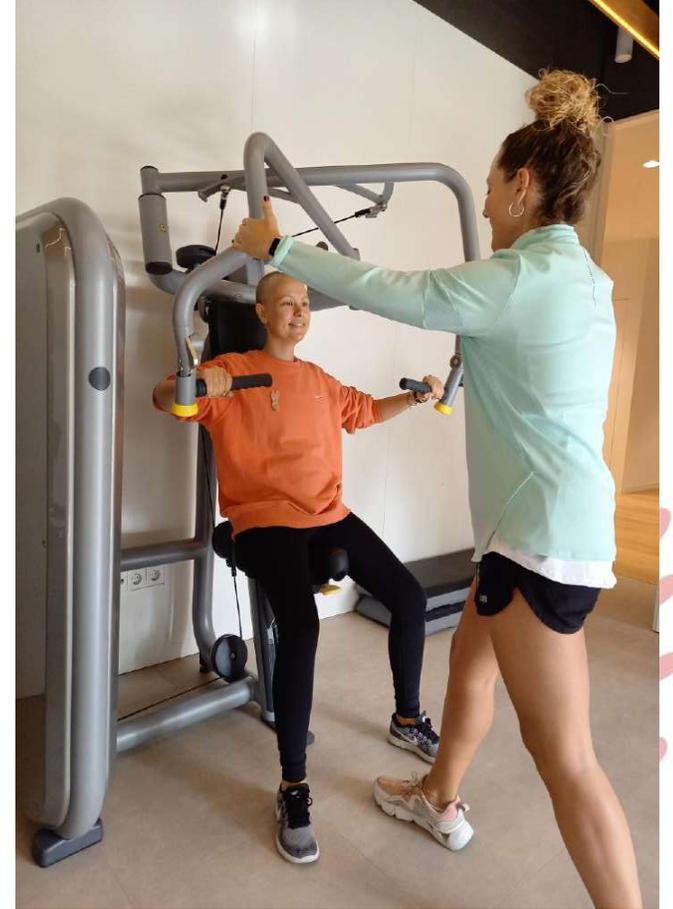
ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA



ENTRENAMIENTO COMBINADO=
CARDIO + FUERZA

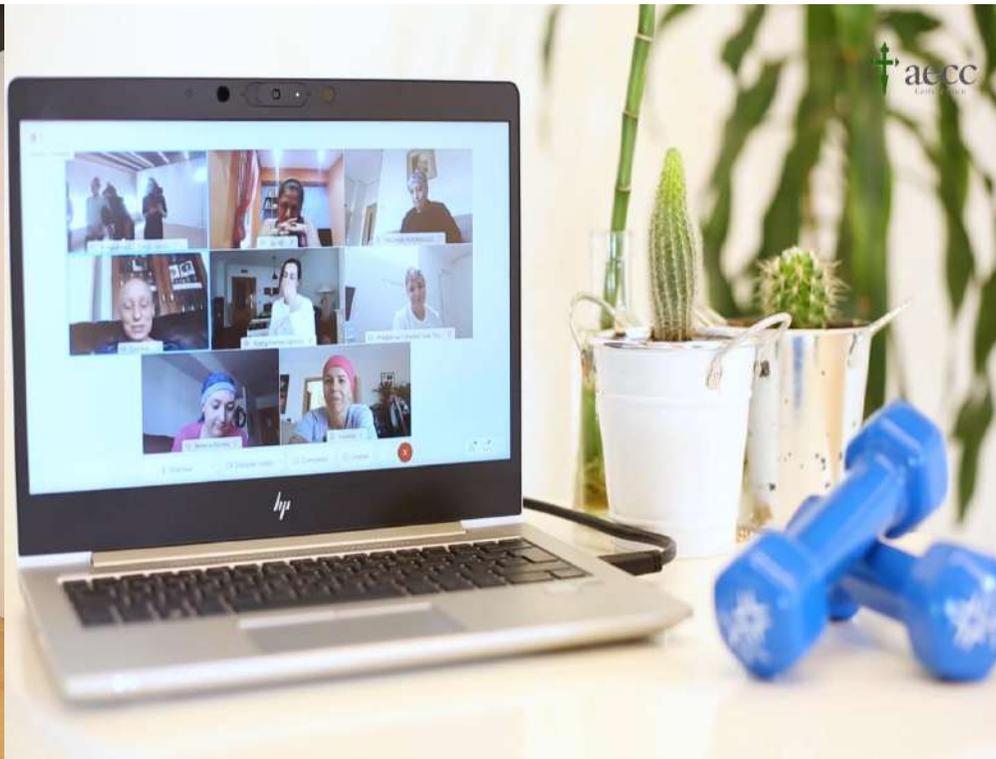
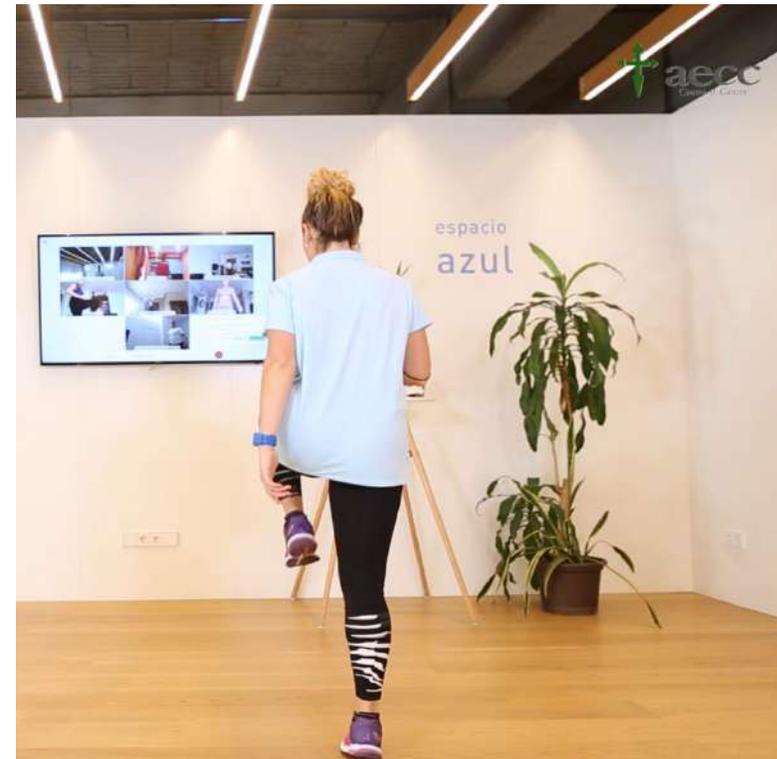


COMPLETAMENTE
INDIVIDUALIZADO



PROGRAMA PRESENCIAL

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA



VALORACION INICIAL



PROGRAMA ONLINE: 16 SESIONES



VALORACIÓN FINAL

PROGRAMA ONLINE

ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

En torno al 70% de los pacientes con cáncer que realizan un programa de ejercicio físico, abandonan la práctica del mismo entre los tres y los seis meses después:

- **Falta de tiempo**
- **Falta de voluntad**
- **Falta de ganas**
- **Otras prioridades**

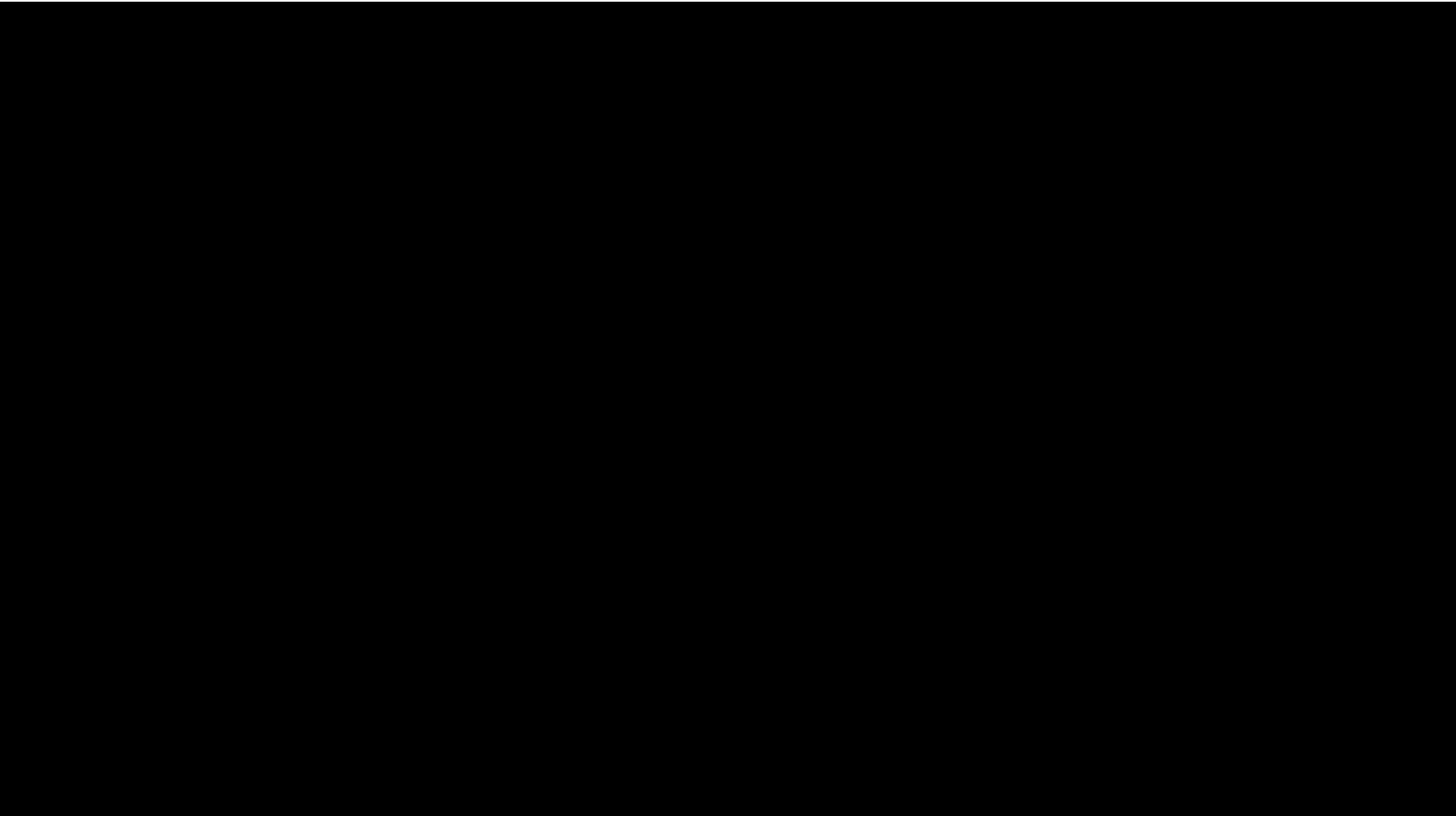


Unidad de ejercicio físico oncológico: **6 sesiones quincenales** (3 meses).

OBJETIVO: aumentar la adherencia al ejercicio físico.

PROGRAMA DE ADHERENCIA





ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA



lucia.gil@contraelcancer.es

 [lucia.gil.herrero](https://www.instagram.com/lucia.gil.herrero)

913 98 59 00

900 100 036

¡¡Muchas gracias!!

