



FITNESS. ENTRENAMIENTO EN PERSONAS CON CANCER.

**Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable
en Centros Deportivos y de Ocio**

Docentes

Pedro Antonio Ruiz-López
Antonio Cejudo



Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons **Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada**

PREGUNTA

¿Puedo realizar ejercicio aun teniendo cáncer de mama localizado o avanzado?

Paso I: CONSULTA MÉDICA

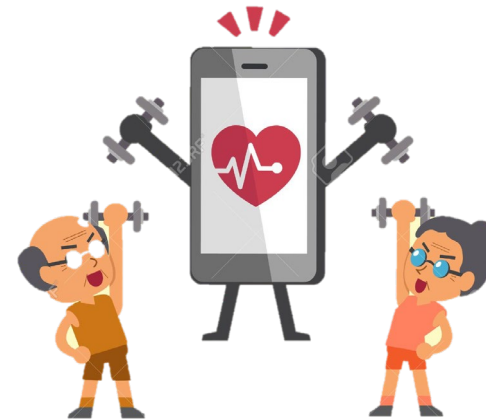


Si no existe contraindicación, es muy importante realizar ejercicio físico pero siempre respetando la intensidad en cada etapa

PREGUNTA

Si no hacía ejercicio anteriormente ¿es un buen momento para empezar?

- **Realizar ejercicio físico no tiene edad**
- **Siempre que se respeten una pautas básicas: intensidad, tipo de ejercicio, frecuencia, etc. No hay problema alguno**
- **Mantenernos activos es fundamental para contar con independencia y sensación de bienestar**



PREGUNTA

Puede interferir el ejercicio en mi tratamiento o empeorar mis síntomas?

- **En la gran mayoría de los casos NO interfiere. No obstante, ante cualquier duda consulta con tu médico**
- **El ejercicio debe estar adaptado a cada fase. El problema suele ser una mala elección o ejecución del mismo**



TIPOS DE EJERCICIO

Ejercicios de resistencia



Ejercicios de tonificación/fuerza



Estiramientos



IMPORTANTE

- 1- Es necesario un periodo de adaptación**
- 2- Cada persona es única y por lo tanto respondemos de forma diferente**
- 3- Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida pero...**

PACIENCIA

Guía de ejercicio en pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado

Actividad	Intensidad	Descanso
 Resistencia	Baja-media (0-7 escala de intensidad)	20-24 horas
	Alta (7-10 escala de intensidad)	Sin tratamiento hormonal: 1 día libre entre sesiones de alta intensidad Con tratamiento hormonal*: 2 días libres entre sesiones de alta intensidad
 Tonificación o fuerza	Baja-media (0-7 escala de intensidad)	Sin tratamiento hormonal: 1 día libre entre sesiones de alta intensidad Con tratamiento hormonal*: 2 días libres entre sesiones de alta intensidad
	Alta (7-10 escala de intensidad)	2 días libres entre sesiones

***El tratamiento con estrógenos se relaciona con una menor capacidad de recuperación muscular**



En unas pocas sesiones vamos a encontrarnos mejor.

“El cuerpo tiene que adaptarse pero necesita tiempo”

***EJERCICIO MODERADO**

**150´ a la semana
a repartir entre
3-5 sesiones
(30´ - 45´)**

***Dosis mínima
semanal**

**3 Días ejercicios de resistencia
cardiovascular de baja-media
intensidad (4-7 BORG)**

- Caminar
- Elíptica
- Bici estática



**2 Días ejercicios de
tonificación de media
intensidad (4-7 BORG)**

- Pequeñas cargas
- Bandas elásticas
- Pilates



EJERCICIO INTENSO

**75´ a la semana
a repartir entre
2-3 sesiones
(25´ - 40´)**

***Dosis mínima
semanal**

**3 Días ejercicios de resistencia
cardiovascular de baja-media
intensidad (8-10 BORG)**

- Spinning
- Carrera
- Intervalos



**Es necesaria experiencia y
supervisión de un profesional**

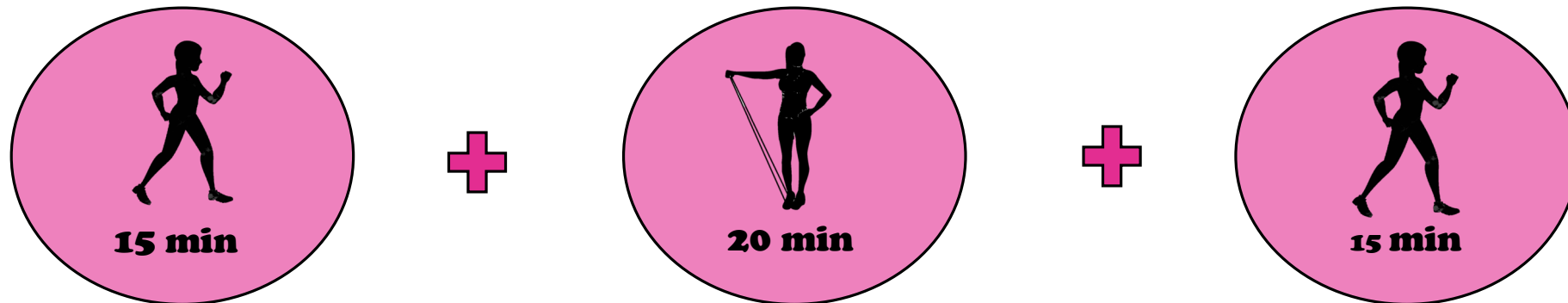
**2 Días ejercicios de
tonificación de media
intensidad (8-10 BORG)**

- Tonificación
- Circuitos



PEQUEÑOS PERO IMPORTANTES CONSEJOS

1- Paso a paso: se trata de acumular minutos de actividad



2- Hay que quedarse con buen sabor de boca: "MAÑANA MAS"



EFECTOS SECUNDARIOS

“Los grandes cambios siempre vienen acompañados por grandes sacudidas”

- **Existen diversos efectos secundarios derivados del tratamiento contra esta enfermedad: físicos y psicológicos**
- **Sin embargo, el ejercicio es necesario y muy importante para combatirlos.**
- **!ÁNIMO TU PUEDES HACERLO!**



¿Cuales?

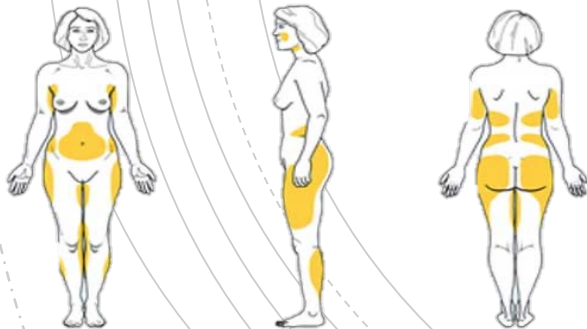
PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR

- **Algunos tratamientos favorecen la sarcopenia y por ende, la pérdida de fuerza y vitalidad (mayor sensación de fatiga)**
- **Cansancio = te mueves menos = inactividad**
- **El cansancio disminuye a medida que el ejercicio pasa a ser un hábito**
- **El entrenamiento de tonificación es la base sobre la cual debe sustentarse nuestra actividad física (Adaptado a cada etapa de recuperación)**



¿Cuales?

Aumento de masa grasa



- **La pérdida de masa muscular disminuye el metabolismo basal.**
- **¿Te mueves menos? Gastas menos kcal y comes más, lo que deriva en un aumento de grasa corporal**
- **Aumenta la probabilidad de padecer otras enfermedades**
- **Caminar es muy bueno, pero para controlar la ganancia de masa grasa es necesario implementar la actividad con otros ejercicios**

¿Cuales?

Osteoporosis y fragilidad ósea (osteopenia)

- **La osteoporosis es un riesgo más que probable y puede aparecer de forma temprana (no solamente en mujeres mayores)**
- **El porcentaje es muy elevado (78%) por lo que el ejercicio físico es imprescindible**
- **Progresar rápidamente hasta poder tolerar ejercicio intenso (impacto)**



CONSEJOS EN FUNCIÓN DEL PACIENTE

DURANTE EL TRATAMIENTO

- **Adaptar el ejercicio a tus circunstancias**
- **Días en los que te encuentras peor: caminar o descansar (no fuerces)**
 - **Siempre que se pueda ejercitarse controlando la intensidad (2-4 escala de esfuerzo)**
- **Evita las piscinas durante la radioterapia**

CONSEJOS EN FUNCIÓN DEL PACIENTE

DURANTE EL TRATAMIENTO

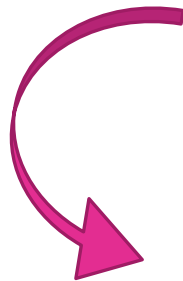
- **Adaptar el ejercicio a tus circunstancias**
- **Días en los que te encuentras peor: caminar o descansar (no fuerces)**
 - **Siempre que se pueda ejercitarse controlando la intensidad**
 - **(2-4 escala de esfuerzo)**
 - **FUNDAMENTAL: estiramientos y movilidad articular**
 - **Evita las piscinas durante la radioterapia**



CONSEJOS EN FUNCIÓN DEL PACIENTE

RECIEN OPERADAS

- **Si no se ha realizado mastectomía: sujetador deportivo adecuado que sujete bien el pecho o la prótesis. Evitar piscinas algún tiempo**
- **Empezar con ejercicios de movilidad y estiramientos añadiendo gomas para fortalecer la musculatura de forma liviana**
- **A las 4-6 semanas comenzar con pequeñas cargas y aumentar la intensidad del ejercicio (5-6 escala de esfuerzo)**



CONSEJOS EN FUNCIÓN DEL PACIENTE

LINFEDEMA

- **Tratar de "no mantener el brazo" mucho tiempo hacia abajo. Hay que estirarlo de vez en cuando por encima de la cabeza**
- **Los ejercicios con gomas y autocargas favorecen el bombeo de la linfa**
- **Si hay molestias: evitar ejercicios en los que se mantiene el peso sobre el brazo afectado**





CONSEJOS

“Quien quiere conseguir algo busca un motivo, quien no, solamente busca excusas”

- 1- No hay que cambiar tu forma de vida: hay incluir el ejercicio en tu día a día**
- 2- Se realista: seguro que encuentras tu momento**
- 3- ¿El secreto? PLANIFÍCATE**
- 4- Establece una rutina y un horario: mejor acompañada**



CAMBIA HÁBITOS DÍA A DÍA

EXCUSA	CONTRAEXCUSA
Hoy hace frío	Me abrigaré más
Hoy hace mucho calor	Llevaré agua en una botella
Hoy estoy cansada después de todo el día	Salir después del trabajo me vendrá bien para despejarme
Tengo que estar toda la tarde con los niños	Aprovecharé las clases extraescolares, que se quedan con una amiga o que su papá también está en casa, para salir ahora
Me da pereza salir sola a caminar	He quedado con la vecina a caminar, ¡no puedo faltar!
Hoy no me apetece, lo haré mañana	Es bueno para mi salud, aumenta mi supervivencia y mi calidad de vida, por lo que ¡también lo haré mañana!



FITNESS. ENTRENAMIENTO EN PERSONAS CON CANCER.

**Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable
en Centros Deportivos y de Ocio**

Docentes

Pedro Antonio Ruiz-López
Antonio Cejudo



Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons **Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada**