Pino Ortega, José

Dr. Ciencias de la Actividad Física y Deporte

Facultad Ciencias Deporte. Universidad Murcia.

Móvil: +34 620938535

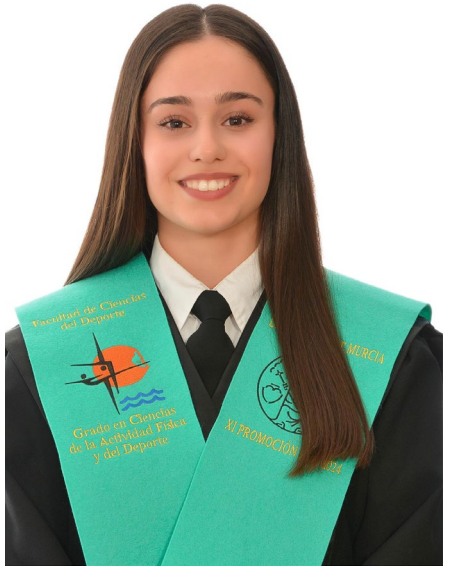
Correo: josepinoortega@um.es

Grupo investigación: E0A1-06 BIOVETMED & SPORTSCI

Navarro Martínez, Carlos

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
Facultad Ciencias Deporte. Universidad Murcia.

Móvil: +34 685118928
Correo: **c.navarromartinez**@um.es



Ferrer Artero, Natalia

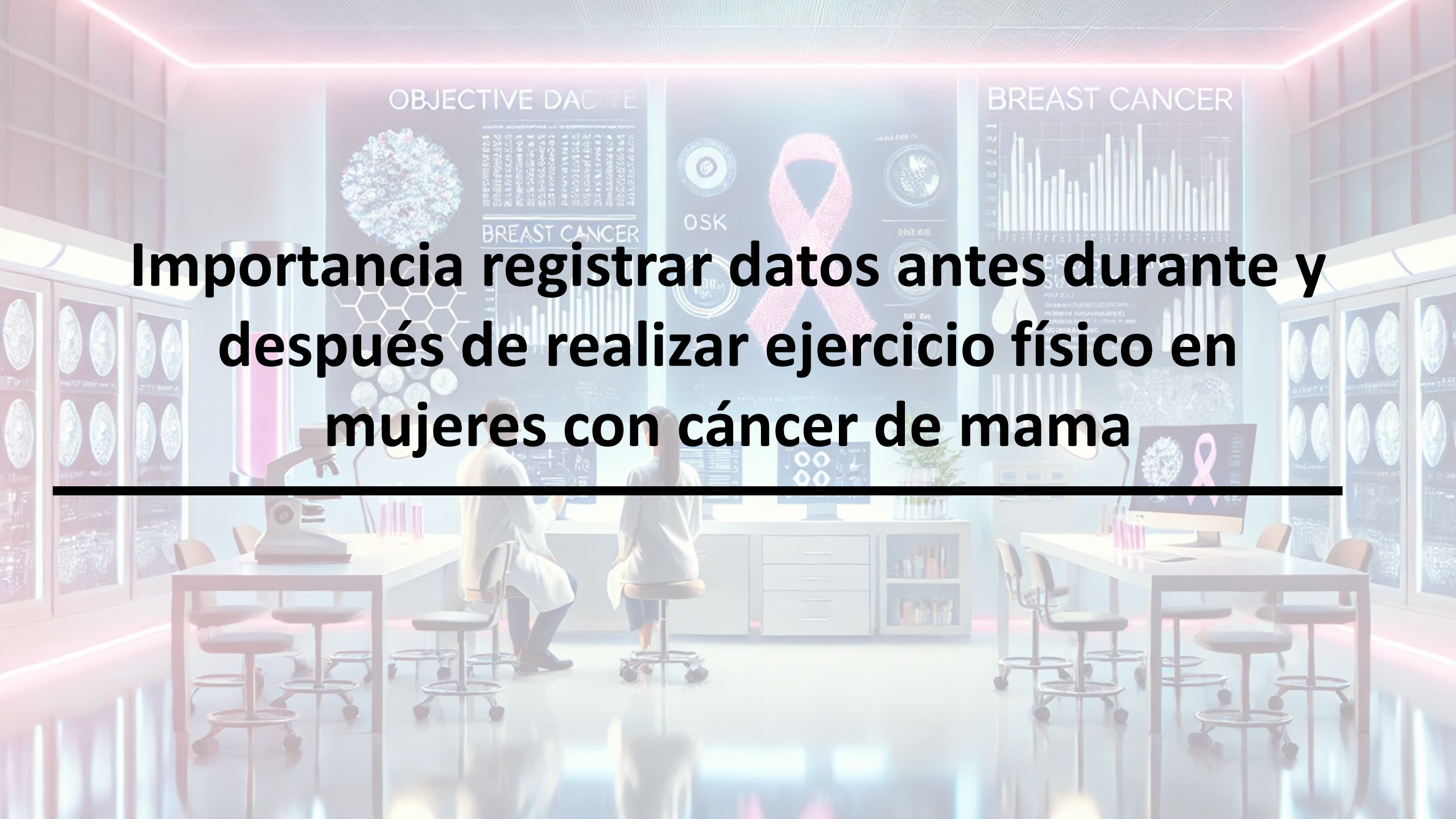
Graduado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte

Facultad Ciencias Deporte. Universidad Murcia.

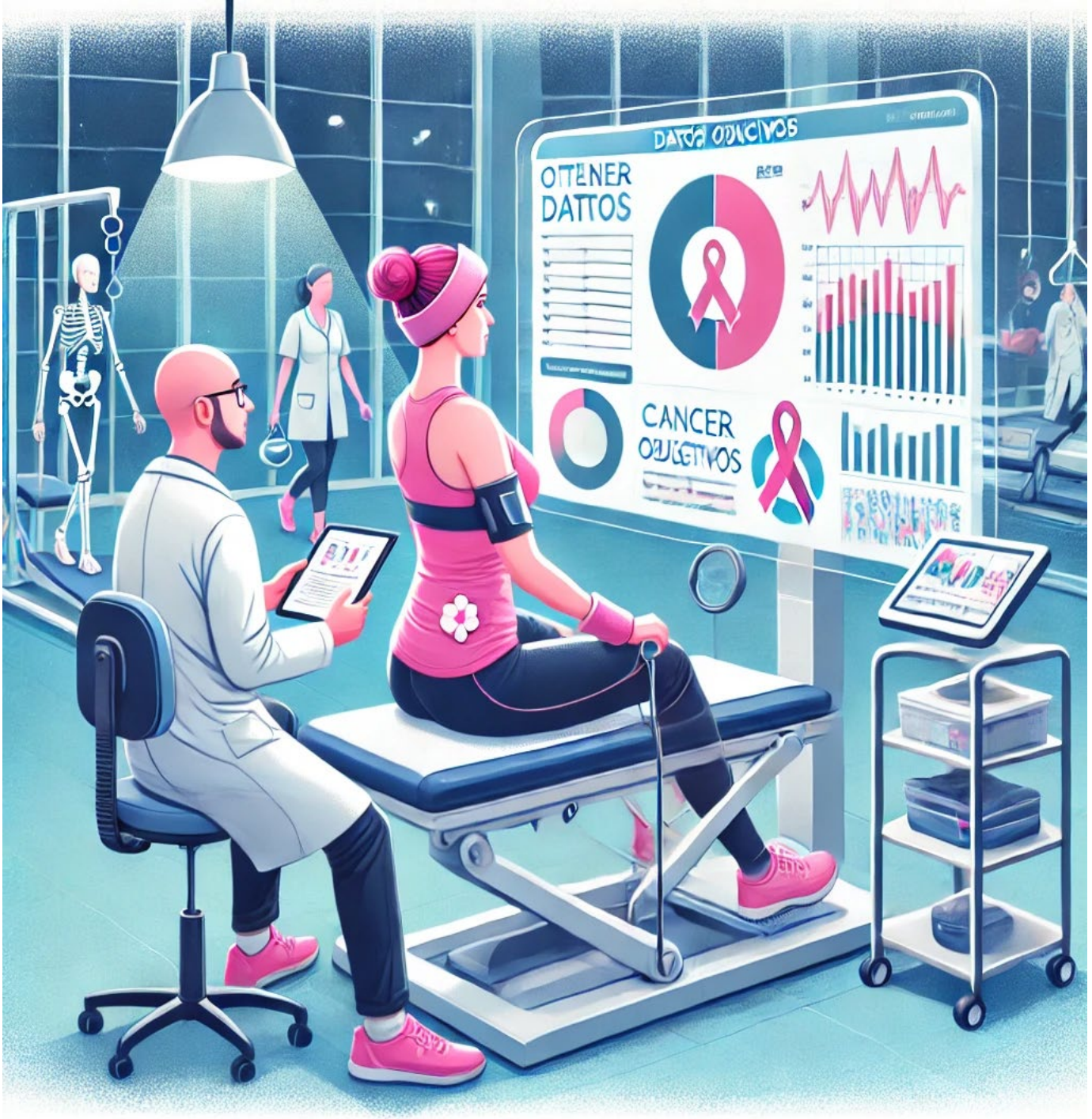
Móvil: +34 616345229

Correo: natalia.f.a@um.es

¿Por qué medimos?



Importancia registrar datos antes durante y después de realizar ejercicio físico en mujeres con cáncer de mama



Obtención de datos objetivos durante el entrenamiento en mujeres con CM

fundamental debido a

impacto positivo
en la recuperación física y psicológica.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

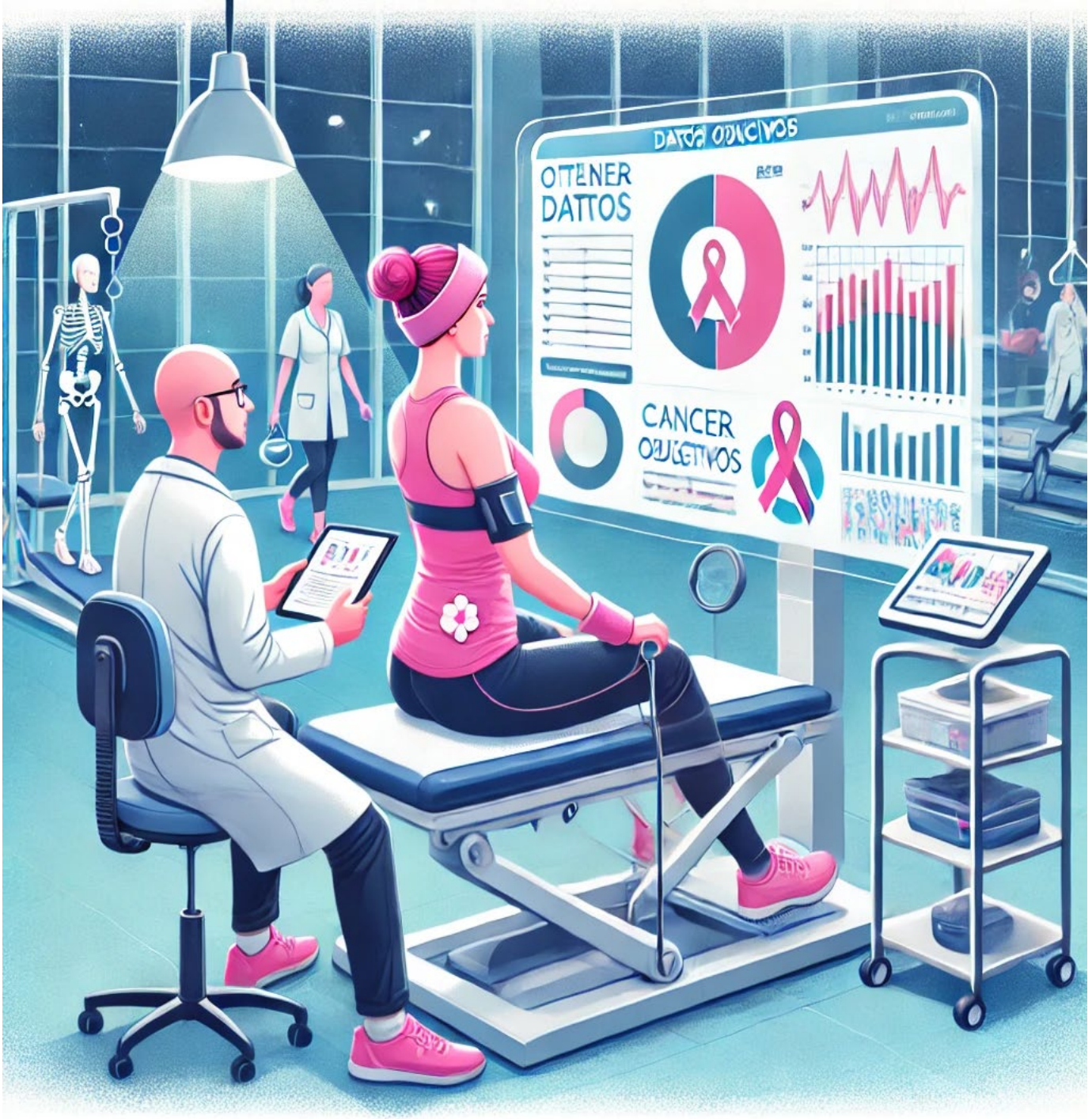
Investigaciones indican que:

ejercicio adecuadamente supervisado y cuantificado

EFECTO

puede mejorar significativamente la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la composición corporal en esta población.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.



Obtención de datos objetivos durante el entrenamiento en mujeres con CM

fundamental debido a
impacto positivo
en la recuperación física y psicológica.

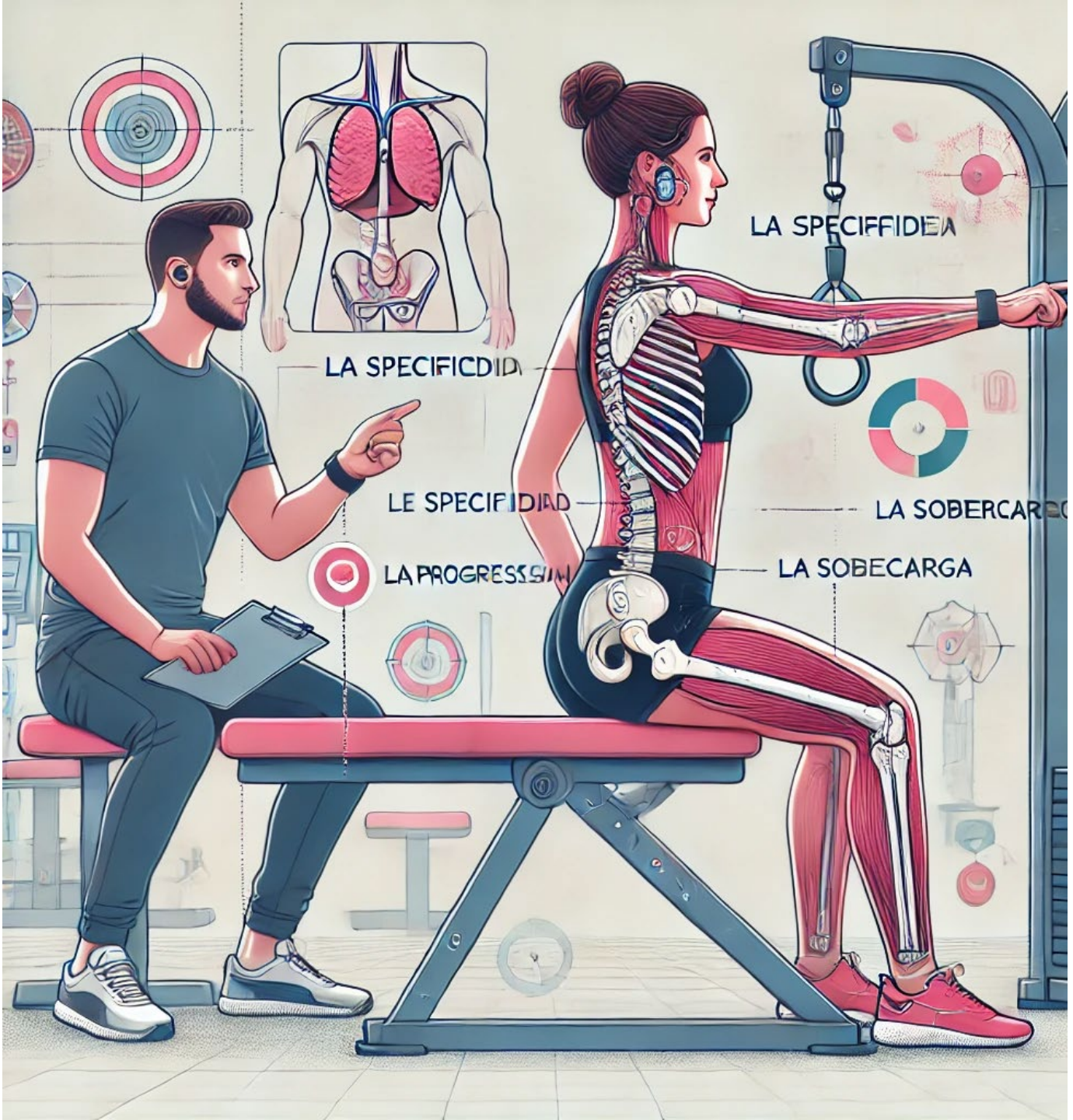
Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

Además, seguir protocolos precisos de ejercicio permite evaluar la efectividad de los regímenes de entrenamiento y asegura la seguridad de las pacientes, minimizando el riesgo de lesiones y mejorando su calidad de vida.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

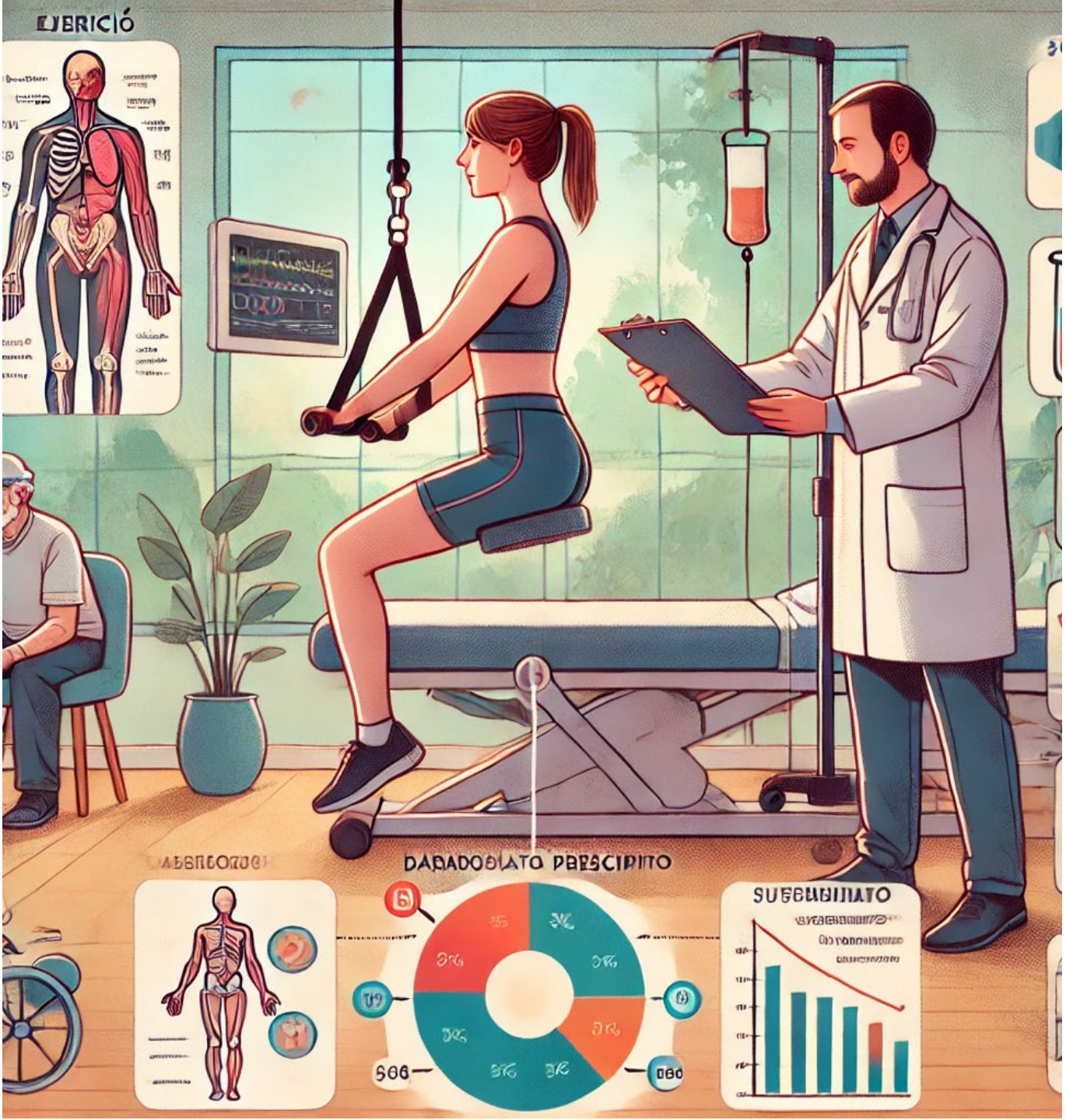
Es esencial aplicar principios de entrenamiento físico como la especificidad, la progresión y la sobrecarga para obtener beneficios óptimos y adaptar los ejercicios a las necesidades individuales.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.



lo cual puede ejercer una influencia positiva en la supervivencia y el bienestar integral de las pacientes.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

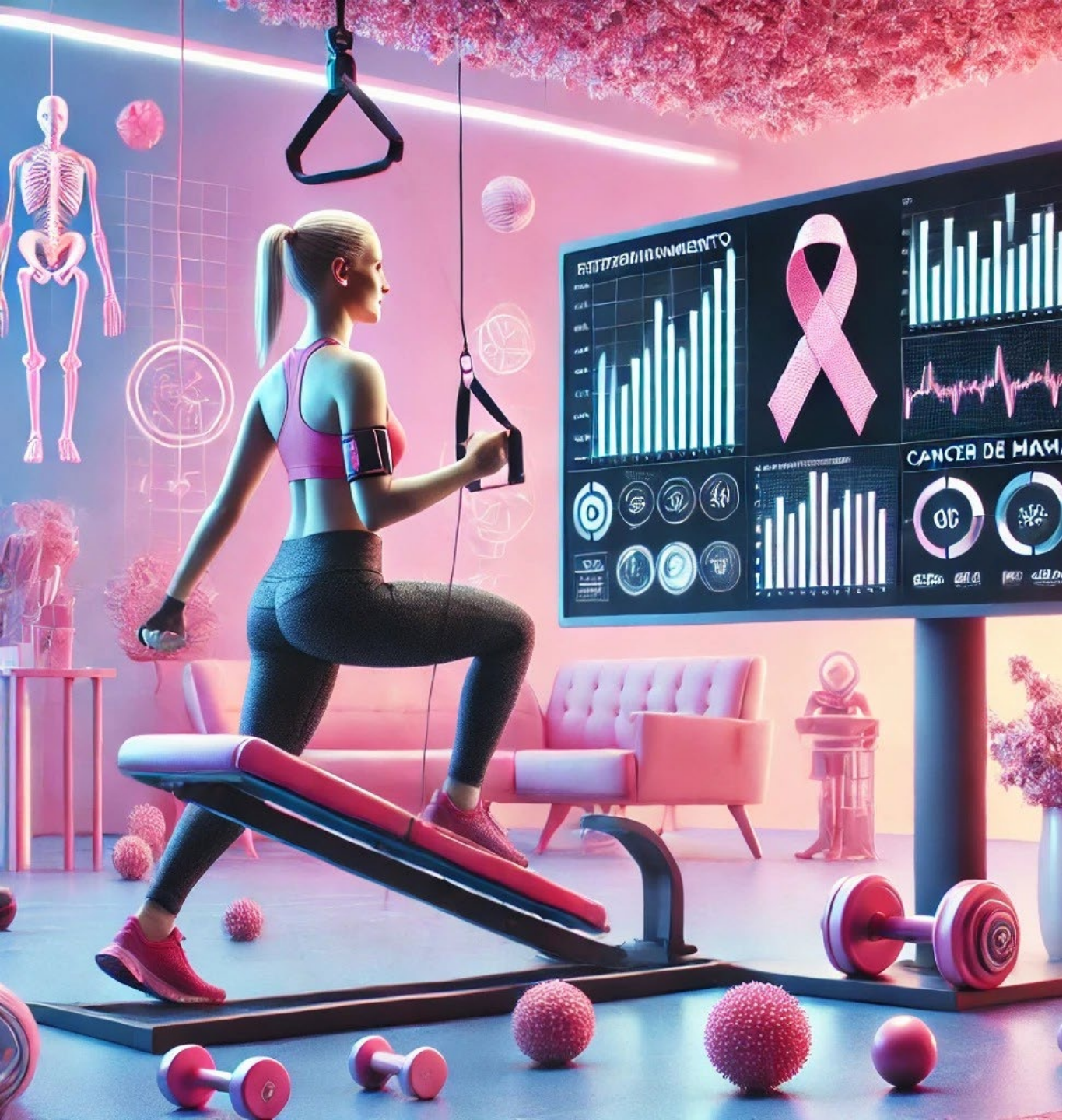


Estudios destacan:

la adhesión a un régimen de ejercicio cuidadosamente prescrito ayuda a mitigar algunos efectos secundarios del tratamiento del cáncer como la fatiga y la disminución de la función física, y promueve la recuperación post-tratamiento.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

¿Qué ventaja supondrá que se registren datos objetivos antes y después del entrenamiento?



Evaluar el impacto entrenamiento

Medir datos objetivos permite:

Identificar cambios reales provocados por el programa de entrenamiento como **mejoras** en la fuerza, resistencia, movilidad, bienestar psicológico, calidad de vida...

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

Personalización entrenamiento

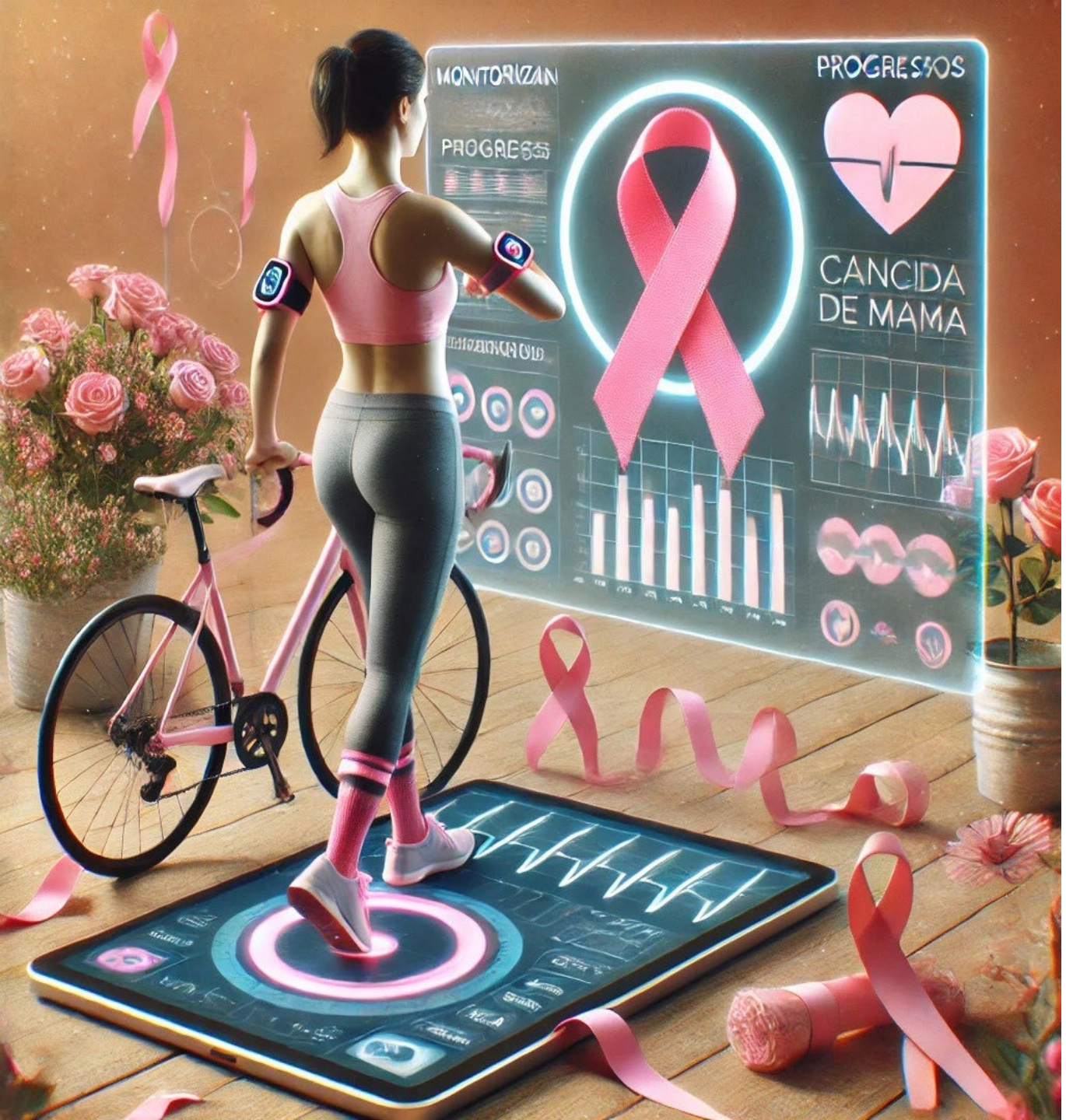
Al conocer el estado inicial de cada participante, podemos adaptar las rutinas según las **necesidades individuales**,

---

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

asegurando que cada mujer reciba un enfoque acorde a su condición física, su etapa de recuperación y sus metas personales.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.



Monitorizar progresos

Registrar datos periódicamente permite observar tendencias a lo largo del tiempo, identificar mejoras y ajustar el programa si los avances no son los esperados.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

Identificar posibles riegos

Conocer los valores iniciales y los cambios puede alertarte sobre situaciones que podrían requerir modificaciones en el entrenamiento o derivaciones médicas.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

Esto es particularmente importante en mujeres que han pasado por tratamientos oncológicos, ya que pueden experimentar fragilidad ósea, fatiga o linfedema.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

Fomentar la adherencia

Cuando las participantes ven datos tangibles de mejora (como aumento de fuerza, mejor rango de movimiento o reducción de síntomas de fatiga), es más probable que se comprometan a seguir con el programa

---

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

Impacto psicológico positivo

Mostrar evidencia cuantificable de los avances ayuda a reforzar la autoestima y el optimismo de las participantes, lo cual es crucial para su recuperación emocional durante y después del tratamiento.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

Apoyo a la investigación científica

Tus hallazgos podrían ser útiles para otros profesionales y aportar evidencia sobre cómo el ejercicio puede mejorar la calidad de vida y el pronóstico de las pacientes, y así ayudar en el futuro a otras personas

---

Pino, J.; Navarro, C.; Ferré, N.

Campbell, K. L., Neil, S. E., & Winters-Stone, K. M. (2012). Review of exercise studies in breast cancer survivors: attention to principles of exercise training. British journal of sports medicine, 46(13), 909-916.

Pereira-Rodríguez, J. E., Peñaranda-Florez, D. G., Pereira-Rodríguez, R., Pereira-Rodríguez, P., Velásquez-Badillo, X., & Cañizares-Pérez, Y. A. (2020). Fatigue associated with breast cancer after a training program. *Acta Médica Costarricense*, 62(1)

Revista Andaluza de Medicina del Deporte. *Cáncer de mama y ejercicio físico: estudio piloto*. Elsevier. Consultado en: https://www.elsevier.es.

Instituto Nacional del Cáncer (NCI). *Physical Activity and Cancer*. Consultado en: https://www.cancer.gov.

Importancia registrar datos antes durante y después de realizar ejercicio físico en mujeres con cáncer de mama