



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





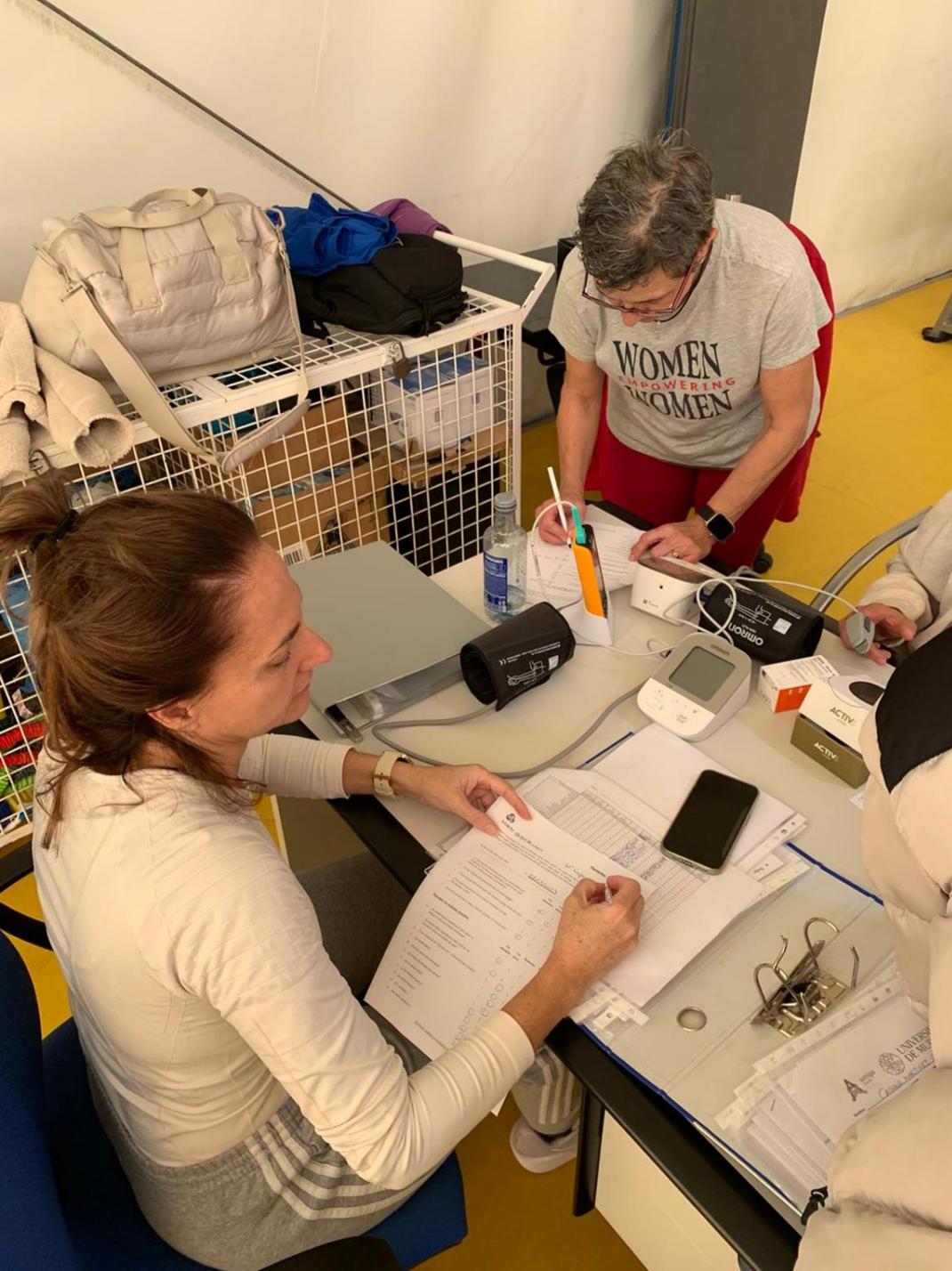
Ferrer Artero, Natalia

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

Móvil: +34 616345229

Correo: natalia.f.a@um.es





Calidad de vida

Medición



El cuestionario **EORTC QLQ-C30** es una herramienta fundamental para **evaluar la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes oncológicos**, incluidas las mujeres con cáncer de mama.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferrer, N.



EORTC QLQ-C30

Instrumento desarrollado por el Grupo Europeo para la Investigación y Tratamiento del Cáncer.

Consta de **30 ítems** que abordan diversos aspectos físicos, psicológicos y sociales que pueden verse afectados por la enfermedad y su tratamiento.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferrer, N.



Ejemplo: EORTC QLQ-C30

Función física

¿Ha tenido dificultades para realizar actividades como caminar largas distancias o subir escaleras?

Opciones:

Nada en absoluto | Un poco | Bastante | Mucho



Ejemplo: EORTC QLQ-C30

Dolor

¿Ha tenido dolor que le ha impedido realizar actividades diarias?

Opciones:

Nada en absoluto | Un poco | Bastante | Mucho



Ejemplo: EORTC QLQ-C30

Fatiga

¿Se ha sentido físicamente cansada en las últimas semanas?

Opciones:

Nada en absoluto | Un poco | Bastante | Mucho



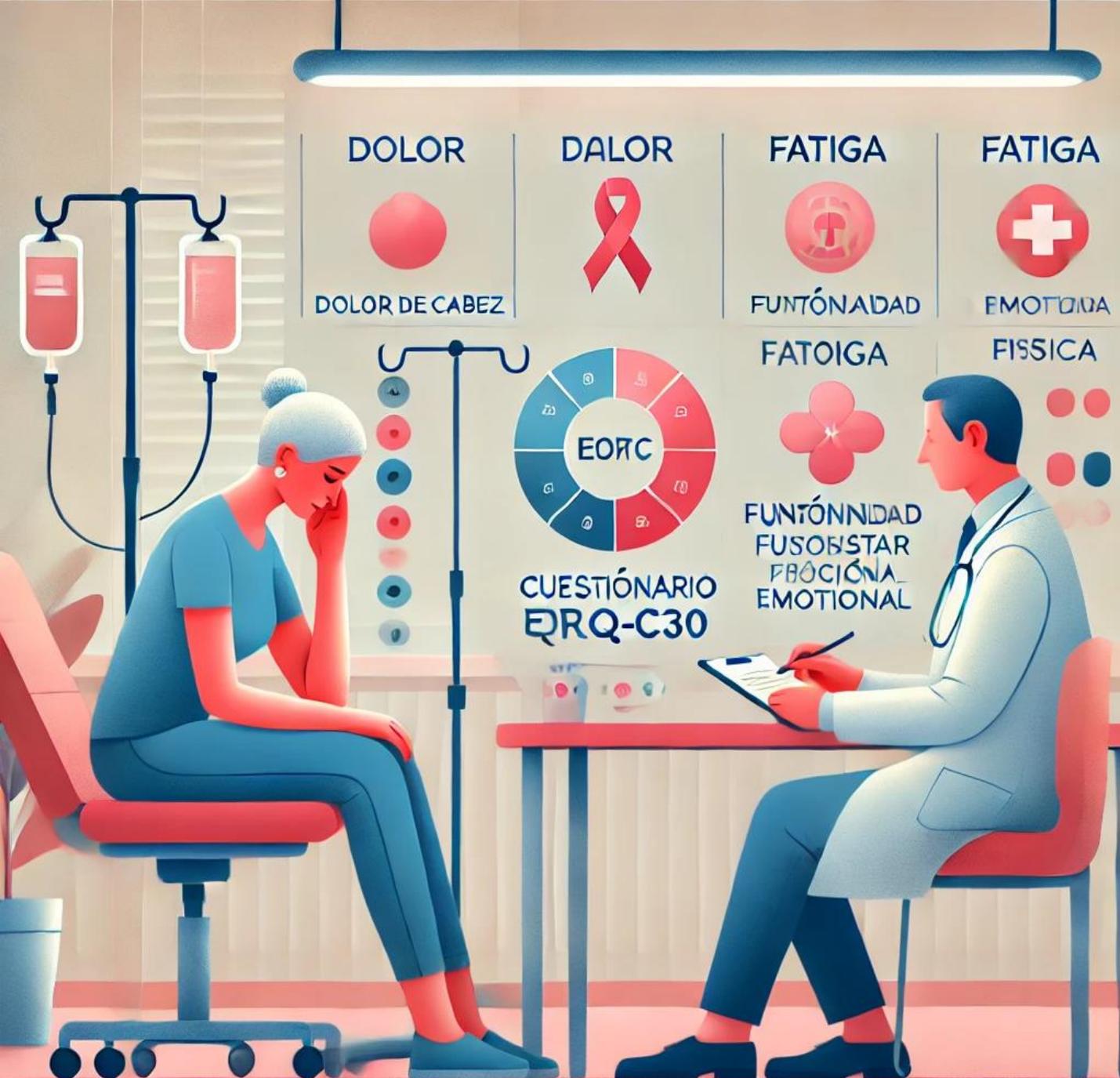
En mujeres con cáncer de mama, la aplicación del **EORTC QLQ-C30** es especialmente relevante debido a la alta incidencia de este tipo de cáncer y al impacto significativo que tiene tanto el diagnóstico como los tratamientos asociados en la vida diaria de las pacientes.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferrer, N.



Al evaluar dimensiones como el dolor, la fatiga, la funcionalidad física y emocional, así como los síntomas específicos relacionados con el tratamiento, el **cuestionario permite identificar las necesidades específicas** de estas pacientes y monitorizar su evolución a lo largo del tiempo.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferrer, N.

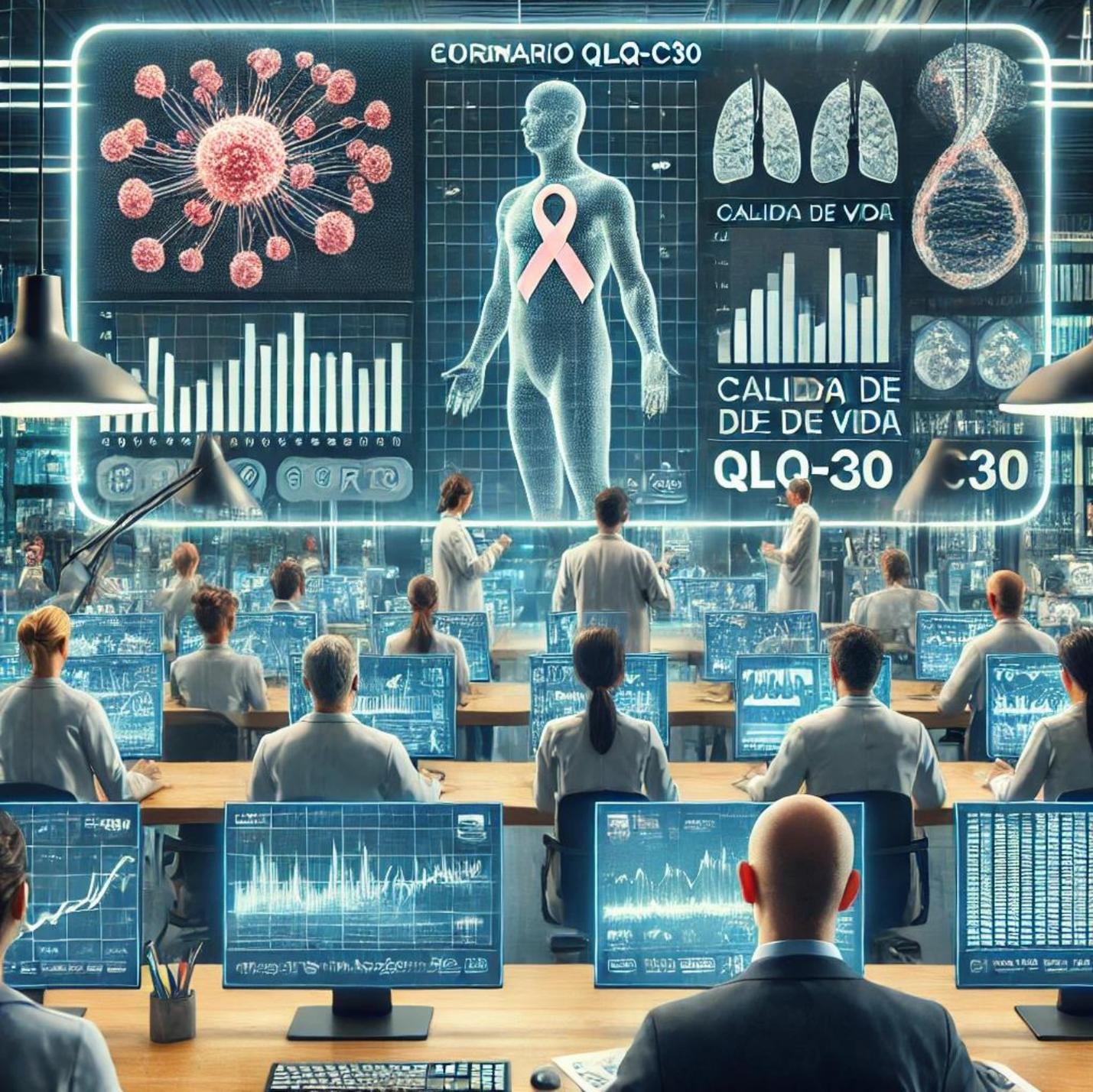


La importancia de este cuestionario radica también en su capacidad para **proporcionar información valiosa** para los equipos de salud, facilitando una aproximación más **personalizada y centrada** en la paciente.



Con base en los resultados obtenidos, se pueden ajustar los planes de tratamiento y ofrecer **apoyos adicionales** en áreas identificadas como problemáticas, tales como apoyo psicológico, fisioterapia o intervenciones para manejar efectos secundarios específicos.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferrer, N.



Además, el **EORTC QLQ-C30** es útil para la **investigación clínica** y la **mejora continua de los cuidados oncológicos**.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferrer, N.



Comparar la calidad de vida en diferentes etapas del tratamiento permite evaluar la **eficacia de las intervenciones y desarrollar estrategias terapéuticas** más efectivas y menos invasivas para el cáncer de mama.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferrer, N.



Por lo tanto, este cuestionario no solo beneficia a las pacientes individuales, sino que también impulsa avances significativos en la oncología.

Pino, J.; Navarro, C.; Ferrer, N.



Ajuste de tratamientos personalizados

Al identificar áreas como fatiga severa o dolor, los médicos pueden modificar tratamientos para **minimizar los efectos secundarios y mejorar tu calidad de vida.**

Pino, J.; Navarro, C.; Ferrer, N.



Detección temprana de necesidades emocionales

Si el cuestionario revela altos niveles de ansiedad o depresión, se pueden incluir terapias psicológicas o grupos de apoyo para mejorar tu estado emocional



Mejor manejo de síntomas físicos

El seguimiento de síntomas como dolor o problemas funcionales permite implementar fisioterapia, medicación específica o recomendaciones de actividad física adaptada.



Mayor comunicación médico-paciente

Este cuestionario abre un canal de diálogo sobre aspectos importantes de tu vida diaria que a menudo no se mencionan en consultas médicas estándar.

Empoderamiento en el tratamiento

Te ayuda a tomar un rol más activo en tu proceso de salud al reflexionar sobre tus propias necesidades y prioridades.

Investigaciones

Moros, M. T., Ruidiaz, M., Caballero, A., Serrano, E., Martínez, V., & Tres, A. (2010).

Effects of an exercise training program on the quality of life of women with breast cancer on chemotherapy. Revista médica de Chile, 138(6), 715-722.

Conclusiones: El ejercicio puede reducir la ansiedad y la depresión asociadas al diagnóstico y tratamiento del cáncer.

Boisán, N. T., Leal, S. D., & García-López, J. (2010). **Influencia de la práctica de actividad física en la calidad de vida y la movilidad de hombro de mujeres operadas de cáncer de mama.** *Fisioterapia*, 32(5), 200-207.

Conclusiones: La práctica de ejercicio físico a corto (carácter terapéutico) y medio-largo plazo (práctica de actividad física en su vida cotidiana) es recomendable para mejorar la calidad de vida y la movilidad del hombro afectado en las mujeres operadas de CM.

Nadal Delgado, M. (2022). **Impacto psicológico y calidad de vida en pacientes con cáncer de mama.**

Conclusiones: Se ha demostrado que los síntomas emocionales y cognitivos afectan de manera aislada a la calidad de vida de las pacientes que están recibiendo tratamiento oncológico. Además, se ha confirmado la existencia de un clúster de síntomas en donde la aparición conjunta de éstos hace que los síntomas se exacerben entre sí, generando un mayor impacto en la calidad de vida de las pacientes.

Referencias bibliográficas

Mosconi P, Apolone G, Barni S, Secondino S, Sbanotto A, Filiberti A. Quality of Life in Breast and Colon Cancer Long-term Survivors: An Assessment with the Eortc Qlq-c30 and Sf-36 Questionnaires. *Tumori Journal*. 2002;88(2):110-116. doi:[10.1177/030089160208800206](https://doi.org/10.1177/030089160208800206)

Zawisza, K., Tobiasz-Adamczyk, B., Nowak, W., Kulig, J., & Jędryś, J. (2010). Validity and reliability of the quality of life questionnaire (EORTC QLQ C30) and its breast cancer module (EORTC QLQ BR23). *Ginekologia Polska*, 81(4).

Moros, M. T., Ruidiaz, M., Caballero, A., Serrano, E., Martínez, V., & Tres, A. (2010). Ejercicio físico en mujeres con cáncer de mama [Effects of an exercise training program on the quality of life of women with breast cancer on chemotherapy]. *Revista medica de Chile*, 138(6), 715–722. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872010000600008>

Arrarás Urdániz, J. I., Illarramendi Mañas, J. J., & Valerdi Álvarez, J. J. (1995). El Cuestionario de Calidad de Vida para cáncer de la EORTC, QLQ-C30. Estudio estadístico de validación con una muestra española.



Calidad de vida Medición y beneficios
