

El deporte ayuda a las personas con cáncer

Hermann Zbinden Foncea*

Marc Francaux**



** Universidad Finis Terrae,
Facultad de Medicina, Escuela de
Kinesiología, Santiago-Chile*

*** Universidad Católica de Lovaina,
Facultad de Ciencias,
Kinesiología y Rehabilitación,
Universidad Católica de
Lovaina, Bélgica.*



El patrimonio genético del hombre moderno prácticamente no ha sufrido cambio comparado con su antepasado cazador-recolector, que vivía alrededor de 30.000 años atrás. En cambio, el sedentarismo y desarrollo industrial han modificado rápida y profundamente nuestro modo de vida sin que el patrimonio genético haya tenido tiempo para adaptarse. Esto es el origen de la rápida expansión de una epidemia no contagiosa conocida como obesidad, y de sus enfermedades asociadas: Diabetes mellitus, hipercolesterolemia, hipertensión arterial, etc. El desarrollo de ciertos tipos de cáncer no está ajeno a esta realidad. Varios son los estudios epidemiológicos que demuestran que una actividad física regular acompañada de un estilo de vida sano, son un medio eficaz de prevención primaria contra algunos cánceres, por ejemplo el de mama y de colon.

Luego de haber sufrido un cáncer, durante la convalecencia, los pacientes sienten a menudo un cansancio importante que les dificulta la reinserción social, especialmente en el mundo del trabajo. Aún cuando el origen de este cansancio no se encuentra completamente aclarado, estaría ligado entre otras causas a la debilidad muscular que le sigue a un episodio cancerígeno. Varios son los factores que pueden contribuir a la pérdida de masa muscular observada durante el cáncer: La enfermedad determina a menudo que el paciente deba permanecer acostado durante varias semanas, incluso meses; los tratamientos anticancerosos son generalmente agresivos y tienden a limitar la síntesis de proteínas; por



último, el mismo tumor puede secretar agentes pro-inflamatorios que contribuyen a la debilidad general del paciente.

Desde hace algunos años, numerosos estudios científicos han puesto en evidencia los efectos benéficos de la actividad física para disminuir el estado de cansancio del paciente en período de convalecencia de un cáncer. Sin duda alguna, la duración y la intensidad de las sesiones de ejercicio físico deben estar en función de la condición general del paciente y bajo la atenta mirada de personas capacitadas. De igual forma, estos estudios muestran el efecto favorable del ejercicio en la condición cardio-circulatoria, la fuerza, la calidad de vida, la reducción del nivel de ansiedad y el dolor del paciente. Existe evidencia científica que relaciona la práctica de una actividad física regular con una disminución en la aparición de enfermedades habituales del período post cancerígeno. [\[1\]](#)