



Cáncer de mama y ejercicio físico: beneficios en mujeres que reciben quimioterapia

Patología y Ejercicio

Resumen:

El cáncer de mama es una enfermedad muy frecuente en las mujeres a nivel mundial. Entre las opciones de tratamiento existentes se encuentra la quimioterapia, que provoca numerosos efectos secundarios en una gran mayoría de los casos. Esta población también sufre las consecuencias derivadas de disminuir considerablemente su actividad y ejercicio físico cuando son diagnosticadas de cáncer. La realización de ejercicio aeróbico y de fuerza durante la quimioterapia constituye una herramienta de tratamiento que puede reducir la fatiga, la ansiedad y los síntomas depresivos, mejorando, además la función cognitiva, la calidad de vida y la fuerza muscular. Todo ello puede facilitar la vuelta a las actividades de la vida diaria en mujeres con cáncer de mama que reciben un tratamiento con quimioterapia.

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en mujeres en España y en el mundo. La detección y el manejo del cáncer de mama ha experimentado cambios drásticos en las últimas décadas. Para entender cómo afecta la quimioterapia a estas mujeres y el papel potencial del ejercicio físico en el cáncer, este artículo se ha basado en el estudio publicado en 2016 por Scott C. Adams y colaboradores, un investigador de la Universidad Canadiense de Alberta cuya línea de investigación se centra en el ejercicio físico como intervención durante y después de padecer cáncer.

El cáncer de mama cada vez se diagnostica en etapas más tempranas, de manera que el tratamiento se enfoca en la curación y la prevención de su reaparición. El principal pilar del tratamiento es la terapia local, que consiste en una cirugía conservadora de la mama seguida de radioterapia, que usa altas dosis de radiación para destruir células cancerígenas. Cuando existe un mayor riesgo de que el cáncer reaparezca en el futuro, se incluye en el tratamiento una terapia añadida que usa fármacos para destruir células cancerígenas, la quimioterapia.

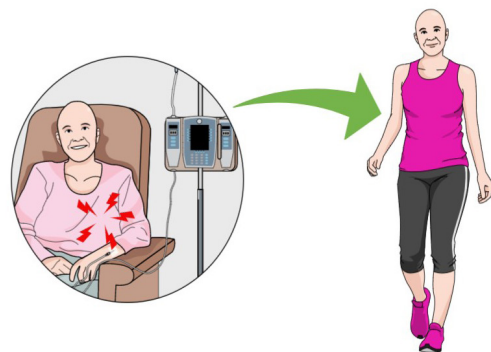
Aunque se han dado importantes avances en el manejo del cáncer de mama, las mujeres aún tienen que hacer frente a los frecuentes efectos secundarios de la quimioterapia, los cuales inevitablemente afectan a su calidad de vida, como son náuseas, vómitos, caída del cabello, dolores musculares, fatiga, menopausia prematura, disfunción cardíaca y cognitiva, una alteración de funciones mentales como la memoria y la atención, y neuropatías, las cuales son daños en los nervios que impiden su correcto funcionamiento. Además, la quimioterapia también aumenta la probabilidad de padecer estrés, ansiedad y síntomas depresivos.

En el pasado, a las pacientes con cáncer de mama se le recomendaba reposo y limitar la actividad física, mientras que hoy en día se busca que lleven un estilo de vida activo. Sin embargo, se ha evidenciado que las mujeres que padecen cáncer de mama disminuyen

significativamente su actividad y ejercicio físico desde el momento en el que se les diagnostica la enfermedad. Esta disminución es más marcada entre las mujeres que son tratadas con quimioterapia, en comparación con las que solo se someten a cirugía o a cirugía más radioterapia. Como consecuencia, se puede producir una pérdida de masa muscular, denominada sarcopenia, con la consiguiente pérdida de fuerza, denominada dinapenia.

En los últimos años, numerosos autores han estudiado cómo influye el ejercicio físico en esta población.

El estudio de Scott C. Adams y colaboradores, comparó los efectos de un programa ejercicio aeróbico frente a uno de fuerza sobre la sarcopenia, dinapenia y calidad de vida de pacientes con cáncer de



“El ejercicio físico mejora la tolerancia a la quimioterapia en las mujeres con cáncer de mama”

mama que estaban recibiendo quimioterapia. Sólo el ejercicio de fuerza consiguió revertir la dinapenia y sarcopenia, asociándose ésta última a una mejora en la calidad de vida de los participantes. Otro ejemplo es el estudio de Hanna van Waart et al., que determinó que tanto un programa combinado de ejercicio aeróbico y de fuerza de intensidad moderada a alta como un programa de actividad física de baja intensidad pueden ser seguros y factibles en pacientes con cáncer de mama en tratamiento con quimioterapia. Sin embargo, el ejercicio físico de mayor intensidad tuvo mejores resultados para minimizar la pérdida de fuerza muscular, reducir la fatiga y facilitar la vuelta al trabajo.

Respecto a los efectos psicológicos del ejercicio físico en esta población, la evidencia actual verifica que éste puede disminuir los síntomas depresivos y reducir la ansiedad. La literatura científica también otorga otros beneficios al ejercicio realizado durante el tratamiento con quimioterapia, como la posibilidad de que mejore la función cognitiva y que conduzca a realizar una mayor cantidad de actividad física durante y después de la finalización de la quimioterapia.

A pesar de los beneficios previamente mencionados, se requiere más investigación para determinar cuál es el tipo óptimo de ejercicio físico, aeróbico, de fuerza o la combinación de ambos, y

“El ejercicio físico de cualquier intensidad muestra beneficios en comparación con la inactividad durante la quimioterapia”

la frecuencia, la duración y la intensidad del mismo. Asimismo, se desconoce si puede tener beneficios adicionales e influir en otros efectos secundarios de la quimioterapia.

Otro desafío pendiente de resolver es conseguir un incremento en la adherencia al ejercicio físico durante la quimioterapia. Se ha observado que la dosis de ejercicio físico se correlaciona de manera inversa con la adherencia, lo que implica que las dosis más bajas de ejercicio físico presentaron mayores tasas de adherencia.

Conclusión:

Los hallazgos científicos nos permiten llegar a la conclusión de que tanto el ejercicio aeróbico como el de fuerza pueden considerarse beneficiosos para las mujeres con cáncer de mama que se encuentran en tratamiento con quimioterapia, dado que actúa sobre algunos de los efectos secundarios derivados de la misma, como la fatiga, los síntomas depresivos y la calidad de vida. A pesar de la necesidad de continuar investigando para determinar el tipo, la frecuencia, la duración e intensidad más eficaz de ejercicio físico, así como otros beneficios derivados de éste que hasta ahora son desconocidos, se debería valorar su inclusión como parte fundamental de los programas de rehabilitación de las mujeres con cáncer de mama que reciben quimioterapia.

Sobre este artículo:



Fuente /s:

-Adams, S. C., Segal, R. J., McKenzie, D. C., Vallerand, J. R., Morielli, A. R., Mackey, J. R., ... Courneya, K. S. (2016). Impact of resistance and aerobic exercise on sarcopenia and dynapenia in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy: a multicenter randomized controlled trial. *Breast Cancer Research and Treatment*, 158;(3):497-507. <https://doi.org/10.1007/s10549-016-3900-2>

-Carayol, M., Bernard, P., Boiché, J., Riou, F., Mercier, B., Cousson-Gélie, F., ... Ninot, G. (2013). Psychological effect of exercise in women with breast cancer receiving adjuvant therapy: What is the optimal dose needed? *Annals of Oncology*, 24;(2):291-300.

Fuente de la Imagen: imagen de NeuroRehabnews.com con fines únicamente ilustrativos.

Para citar este artículo: Madroño-Miguel B. Cáncer de mama y ejercicio físico: beneficios en mujeres que reciben quimioterapias. *NeuroRehab News* 2020 mar; 4(1):e0062

Edición: Ferran Cuenca Martínez y Roy La Touche

Beatriz
Madroño
Miguel