

MARÍA DE LA HUERTA

A CORUÑA

Medio centenar de mujeres se han beneficiado del programa de rehabilitación integral para pacientes con cáncer de mama del área sanitaria de A Coruña y Cee en "poco menos de un año" que lleva en funcionamiento. Una iniciativa "pionera", que cuenta con el respaldo de la Fundación Profesor Novoa Santos y la Junta Provincial de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC), y cuyo objetivo es "promover la actividad física" en ese colectivo. Desarrollado, de forma conjunta, por los servicios de Oncología médica y Rehabilitación, el proyecto echó a andar en la primavera de 2023 en el Hospital de Oza (Chuac) con un reducido grupo de afectadas por cáncer de mama en tratamiento con quimioterapia neoadyuvante (es decir, previa a la cirugía), no obstante, la intención de sus promotores es "ampliarlo a más tipos de tumores y a diferentes escenarios".

"Por ahora, el grueso de participantes en el programa son pacientes con cáncer de mama en tratamiento de quimioterapia y que después se van a someter a una cirugía", explica el doctor Víctor Sacristán, oncólogo médico del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña (Chuac) e investigador del Instituto de Investigación Biomédica coruñés (Inibic), quien detalla que, hasta el momento, han pasado por el proyecto "casi 50" afectadas por esa dolencia "y el *feedback* es muy positivo". "Lo que pretendíamos, al poner en marcha este programa de rehabilitación integral para pacientes con cáncer de mama, era incentivarlas a realizar ejercicio incluso durante el tratamiento, que parece que es un tabú. No obstante, bajo la supervisión de

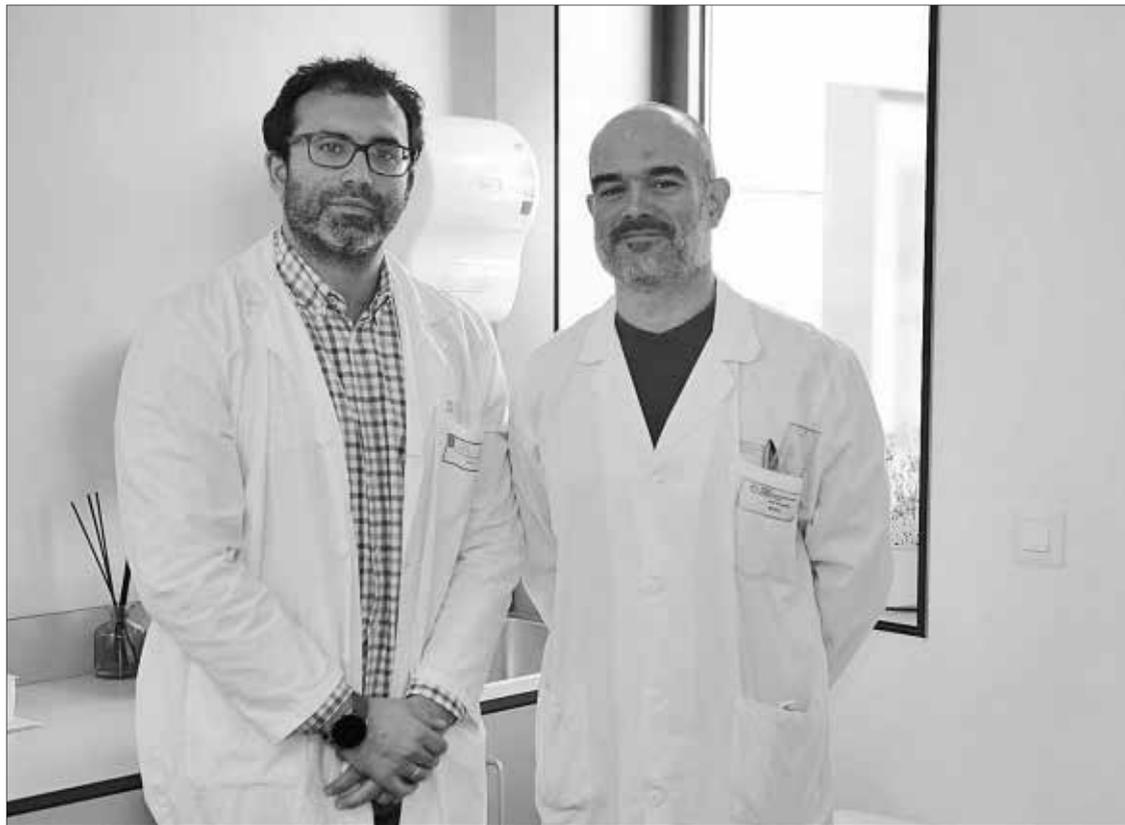
El proyecto cuenta con el respaldo de la Fundación Novoa Santos y la AECC

los compañeros de rehabilitación y los fisioterapeutas, parece que estamos desmintiendo un poco ese mito y consiguiendo un 'efecto llamada', porque otros pacientes, con otras patologías y de otros ámbitos que todavía no podemos incluir en esta iniciativa, cada vez están más interesados y nos preguntan si pueden hacer ejercicio, y dónde y cómo lo pueden hacer", resalta el doctor Sacristán, coordinador del proyecto junto con el doctor Juan No, médico rehabilitador del complejo hospitalario coruñés e investigador también del Inibic.

"El doctor No y yo compartíamos la mentalidad de transmitir nuestra afición por el deporte a los pacientes, siempre que les pudiésemos ayudar. Así fue como empezamos a desarrollar algún proyecto juntos, y de ahí nos surgió también la idea de implementar un programa para que pacientes con cáncer de mama puedan hacer deporte, guiadas por profesionales y de forma específica para ellas", explica el oncólogo médico

El ejercicio, 'escudo' frente al cáncer

Medio centenar de coruñesas se benefician del programa de rehabilitación integral para pacientes con cáncer de mama del Chuac en su primer año en funcionamiento



Los doctores Víctor Sacristán y Juan No, ayer, en el Hospital Universitario de A Coruña (Chuac). // Iago López

Los oncólogos animan a "prescribir" actividad física junto con el resto de tratamientos

Realizar ejercicio físico puede reducir hasta un 30% el riesgo de padecer cáncer y casi un 20% la mortalidad una vez la enfermedad es diagnosticada. Los datos más sólidos sobre los beneficios de hacer deporte se han detectado en cáncer de mama y colorrectal, pero se extienden a otros tumores, como los de próstata, pulmón, vejiga, endometrio o estómago.

Consciente de ello, la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) ha lanzado esta misma semana una campaña, destinada a concienciar a la población sobre el valor del ejercicio físico, pero también a los pacientes con cáncer y a los médicos, para que prescriban esa actividad a la par que el resto de tratamientos frente a esa enfermedad.

En España, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), solo el 37,7% de la población adulta realiza activi-

dad física regular mientras que la cuarta parte (27,4%) se declara sedentaria. El objetivo es aumentar el número de españoles que practican deporte, por sus beneficios en todas las etapas frente al cáncer, desde la prevención, pasando por el tratamiento hasta evitar las recaídas.

La enfermedad, en cifras

Con motivo del Día mundial de lucha contra el cáncer, que se conmemora mañana, la SEOM presentó también su informe anual sobre *Las cifras del cáncer en España 2024*, que prevé que este año se diagnosticuen 286.664 casos, un 2,6% más que en 2023. La incidencia aumenta debido al incremento de la población española, el envejecimiento y hábitos de vida insanos como el sedentarismo, las dietas poco saludables y el consumo de alcohol y tabaco.

La mayoría de los casos serán de tumores colorrectales,

de mama y de pulmón, el cual se consolida, además, como el tercero más frecuente en mujeres, al haberse triplicado su incidencia en 20 años a causa del tabaco.

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) y Redcan (Red Española de Registros de Cáncer) pronostican que en España, al igual que en todo el mundo, los casos de cáncer aumentarán progresivamente hasta alcanzar los 341.000 en el año 2040.

Supervivencia

Paralelamente, se espera un incremento de la mortalidad, que pasará de las 113.000 defunciones en 2020 a más de 150.000 en 2040, al igual que la supervivencia, que se ha duplicado en los últimos 40 años y seguirá subiendo, aunque lentamente, gracias a los nuevos tratamientos y una mayor implantación del cribado.

del Chuac e investigador del Inibic, quien resalta que "cada vez hay más evidencia científica" de que "la práctica de ejercicio físico, durante la quimioterapia, la radioterapia e incluso la inmunoterapia, pero también antes de una posible intervención quirúrgica" (en neoadyuvancia), "mejora los resultados en salud, tanto en calidad de vida, como en disminu-

ción de los efectos secundarios de esos tratamientos y de las secuelas de la cirugía". "Y no hay que olvidar que mantener la práctica deportiva y los hábitos saludables una vez superada la enfermedad sigue siendo beneficioso y contribuye a reducir las recaídas", subraya.

El doctor Sacristán detalla que, inicialmente, las candidatas a parti-

cipar en el programa de rehabilitación integral para pacientes con cáncer de mama del área sanitaria coruñesa son "cribadas" en la consulta del oncólogo "para descartar cualquier posible contraindicación" para la práctica de ejercicio, aunque "en la mayoría de los casos, no las suele haber". "Si todo es correcto, se derivan al Servicio de Reha-

LAS FRASES

VÍCTOR SACRISTÁN
ONCÓLOGO MÉDICO DEL CHUAC
E INVESTIGADOR DEL INIBIC

"Mantener la práctica deportiva y los hábitos saludables tras la enfermedad contribuye también a evitar las recaídas"

"Nuestra idea y deseo (que creo que se cumplirá) es que pacientes con otros tipos de tumores se puedan beneficiar de este proyecto"

bilitación, donde el doctor No y los compañeros de fisioterapia, cuyo papel es fundamental, les hacen otros test de cribado, un poco más ligados al ejercicio (no tanto a nivel médico, sino a nivel físico y de calidad de vida). A partir de ahí, desarrollan con ellas un programa de unas 12 semanas, en grupos pequeños, de dos personas, tres como muchísimo", refiere el oncólogo médico del Chuac e investigador del Inibic, quien hace hincapié en que el objetivo es "intentar evitarles las secuelas posquirúrgicas, y que toleren mejor el tratamiento de quimioterapia que están recibiendo". "Nuestra intención es enseñarles a trabajar con un programa específico, y que luego ellas mantengan ese enganche al ejercicio y lo continúen haciendo", resume.

Análisis de resultados

Reconoce el doctor Víctor Sacristán que, "en España, las unidades de rehabilitación oncológica todavía están muy incipientes". "Esto también nos animó a poner en marcha este proyecto, con la ayuda del Chuac, de la Fundación Profesor Novoa Santos [entidad gestora del Inibic] y de la Junta Provincial de la AECC", refiere el oncólogo médico del complejo hospitalario coruñés e investigador del Inibic, antes de avanzar que, "con la ayuda del fisioterapeuta de la Junta Provincial de la AECC", están "recogiendo todas las cifras" de su programa de rehabilitación integral para pacientes con cáncer de mama, con la idea de "demostrar con números, y con datos de calidad de vida" de las mujeres incluidas en la iniciativa, los beneficios del ejercicio físico para "poder extenderla". "Esa es nuestra idea y nuestro deseo, y creo que se cumplirá, porque no solo las pacientes de cáncer de mama se tienen que beneficiar de esto. Hay muchísimos otros tumores, y creo que todos lo podrán hacer, antes o después", anticipa.