

El Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama ayuda a las pacientes con cáncer de mama a mantenerse activas durante el confinamiento por COVID-19 a través de sencillas tablas de ejercicios

GEICAM LANZA CONSEJOS PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA Y SUPERVIVIENTES SOBRE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN CASA

- La evidencia científica revela los beneficios de la actividad física sobre estas mujeres, al reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos y mejorar su calidad de vida
- El ejercicio físico mejora los dolores articulares asociados a los tratamientos, reduce las limitaciones funcionales debidas a las intervenciones quirúrgicas y disminuye el riesgo de aparición de linfedema en estas pacientes
- Las pacientes en tratamiento con quimioterapia deben contactar con su centro u oncólogo para valorar posibles cambios terapéuticos ante la situación de pandemia del COVID-19

Madrid, 24 de marzo de 2020.- La realización regular de ejercicio físico, además de mejorar el estado general de salud y la calidad de vida, disminuye el riesgo de desarrollar diferentes tipos de cáncer, entre ellos, el de mama, según revela la evidencia científica¹. Además, la actividad física contribuye a reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos para este tumor. Por este motivo, y dada la situación actual de confinamiento de la población a causa de las medidas contra el COVID-19, el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama** ha elaborado y difundido dos infografías que recogen cómo hacer ejercicios físicos para mujeres con cáncer de mama que están en tratamiento o para aquellas que han superado la enfermedad. Propone una tabla de nivel básico y una de nivel avanzado.

“Hay estudios que revelan que el ejercicio físico reduce las posibilidades de padecer un cáncer de mama entre un 20 y un 25% y que disminuye el riesgo de sufrir un segundo cáncer en las pacientes que ya han tenido uno, así como de tener recaídas de la enfermedad”, señala el doctor **Miguel Ángel Seguí**, oncólogo médico del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell (Barcelona) y vocal de la Junta Directiva de **GEICAM**. Cifras similares aporta **María Alonso**, coordinadora del Programa de Ejercicio Físico en Oncología del **Grupo**, que afirma que existen estudios, tanto epidemiológicos como revisiones de otros trabajos, que han demostrado que el aumento de actividad física reduce aproximadamente un tercio el riesgo de padecer cáncer de mama².

¹ Charles E. Matthews, Steven C. Moore, Hannah Arem, et al. **Amount and Intensity of Leisure-Time Physical Activity and Lower Cancer Risk**, *Journal of Clinical Oncology* 2020 38:7, 686-69.

² Kruk, Joanna. (2009). **Lifetime occupational physical activity and the risk of breast cancer: A case-control study**. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*. 10. 443-8.

Con el fin de analizar la relación entre el riesgo de padecer cáncer de mama y el estilo de vida, **GEICAM** emprendió el estudio **EpiGEICAM**, que revela que las mujeres españolas sedentarias tienen hasta un 71% más de posibilidades de desarrollar cáncer de mama y que el 13,8% de nuevos casos podrían evitarse con la realización de actividad física.

Beneficios de la actividad física

El ejercicio físico regular, sumado a una vida sana y un peso adecuado, se asocia a una mejor salud cardíaca, vascular, respiratoria y ósea, ayuda a evitar la fatiga, mejora el estado de ánimo y hace aumentar la tolerancia al estrés, lo que resulta fundamental en estos momentos de reclusión, según el doctor **Seguí**. *“El ejercicio ayuda a mejorar la composición corporal, reduciendo el porcentaje de masa grasa, lo que ayuda a regular las hormonas circulantes en sangre, aumenta la masa muscular y los niveles de fuerza. Asimismo, mejora la densidad ósea y aumenta la función cardíaca, regula los niveles de glucosa en sangre y la resistencia a la insulina, y también regula la respuesta inflamatoria y el sistema inmune”*, detalla **María Alonso**. Entre los beneficios de la actividad física también se encuentra la mejora de los dolores articulares asociados a los tratamientos, la reducción de las limitaciones funcionales debidas a las intervenciones quirúrgicas y la disminución del riesgo de aparición de linfedema (acumulación anormal de líquido y macromoléculas en los tejidos blandos debido a una alteración en el sistema linfático, lo que produce aumento del volumen del brazo).

El ejercicio físico está indicado para todo tipo de pacientes, aunque es necesario individualizar la actividad y adaptarla en cuanto a intensidad y volumen. *“Hay que tener en cuenta las características de cada paciente, posibles patologías previas y el estado de forma en el momento del diagnóstico, para conocer cuál es el punto desde el que partimos”*, afirma la coordinadora del Programa de Ejercicio Físico en Oncología de **GEICAM**.

Tipo de ejercicio físico a practicar

Las tablas de ejercicios que propone el **Grupo** en sus infografías, una de nivel básico y otra de nivel avanzado, son sencillas y se pueden realizar en casa. Se recuerda que, en caso de usar bandas elásticas, se tenga en cuenta que no deben enrollarse en la mano para sujetarla, ya que esta situación no favorece el drenaje linfático y puede aumentar el riesgo de linfedema, por lo que es aconsejable el uso de tubos elásticos de resistencia, que incorporan un agarre.

Se recomienda realizar estos ejercicios, al menos, tres días a la semana, pudiendo intercalar días de descanso entre ellos y/o ejercicios aeróbicos como caminar, nadar o correr. Como estos últimos son complicados en estas semanas de confinamiento, **Seguí** sugiere utilizar bicicleta estática o máquina para caminar y, en el caso de no disponer de estos aparatos, la práctica de yoga o pilates.

Estas tablas son una orientación inicial para esas mujeres que tienen dudas respecto a qué ejercicios pueden realizar para mejorar su estado de forma. Sin embargo, según **María Alonso**, es muy importante que consulten con su médico sobre cuándo hay que empezar a ejercitarse después de la cirugía y, ante cualquier duda que pueda surgir, deben acudir a un profesional cualificado (fisioterapeuta si se está en la etapa de rehabilitación, o licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte si ya ha superado la etapa post-cirugía).

Pacientes con cáncer de mama y COVID-19

El oncólogo **Miguel Ángel Seguí** aclara que las mujeres que han superado un cáncer de mama no tienen más posibilidades de contraer la infección por coronavirus. Por otro lado, las que ya han acabado el tratamiento hormonal no presentan mayor riesgo para salud por el hecho de contraer el COVID-19.

La recomendación para las pacientes que se encuentran en tratamiento con quimioterapia, inmunológico o genético es que se pongan en contacto con su hospital u oncólogo, con el fin de que este realice una valoración personalizada sobre los riesgos y beneficios de continuar con el tratamiento y las posibles modificaciones en el mismo. Este especialista apunta que los propios Servicios de Oncología están contactando con las pacientes y que se están extendiendo las consultas telemáticas para evitar visitas innecesarias a los hospitales.

En este sentido, **GEICAM** ha abierto un espacio en su web con información relevante y recomendaciones para pacientes, profesionales e investigadores sobre la infección por coronavirus (SARS-CoV-2).

Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama

GEICAM es el grupo líder en investigación en cáncer de mama en España, y cuenta en la actualidad con un reconocido prestigio a nivel internacional. Actualmente está constituido por más de 800 expertos, que trabajan en 200 centros de toda España. Entre sus principales objetivos está promover la investigación, clínica, epidemiológica y traslacional, la formación médica continuada, y la divulgación para facilitar la información a las afectadas acerca de los tratamientos y sus efectos secundarios, para promover así su participación en ensayos clínicos. Desde su constitución en 1995 hasta el momento GEICAM ha realizado más de cien estudios en los que han participado más de 60.000 mujeres.

Para más información, puedes visitar la página oficial www.geicam.org o seguirnos en Twitter @GEICAM, @GeicaMujer en Facebook.com/GEICAM y en Instagram/@GEICAM_.

Para más información:

Lucía Gallardo
Planner Media
Tel. 670 255 129
lgallardo@plannermedia.com

Roser Trilla
Responsable Comunicación GEICAM
Tel. 91 659 28 70

Irene Sanz
Planner Media
Tel. 670 42 57 33
isanz@plannermedia.com