

## La actividad física ayuda a prevenir el cáncer



El 4 de febrero, la OMS celebra El Día Mundial Contra el Cáncer. La prevención del cáncer manteniendo un hábito saludable es el objetivo principal.

En 2025 se registrarán 296.103 nuevos casos de cáncer, según el informe de la Sociedad Española de Oncología Médica. Entre el 30% y el 50% de los casos de cáncer se pueden prevenir modificando los

factores de riesgo. La OMS recomienda una vida libre de tabaco, una dieta saludable, mantener un peso adecuado, protegernos de la radiación solar y realizar ejercicio.

El conocimiento de la biología del cáncer, la Oncología de Precisión, permitirá identificar biomarcadores y seleccionar los tratamientos más eficaces y seguros, logrando una mayor personalización de los tratamientos y mejorando la supervivencia.

Para la mayoría de las personas, realizar ejercicio es una actividad segura y útil antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. Puede mejorar la calidad de vida, sobrellevar los efectos secundarios y reducir el riesgo de recaída. El sedentarismo conlleva pérdida en la función corporal, debilidad muscular y disminución de la movilidad articular.

Beneficios del ejercicio antes, durante y después del tratamiento.

- Estimula la actividad física y mental y reduce la sensación de cansancio o fatiga
- Ayuda a disminuir la depresión y ansiedad y a dormir mejor
- Mejora la fuerza muscular, la salud ósea y el rango de movimiento
- Fortalece el sistema inmunitario
- Aumenta el apetito
- Ayuda a mantener un peso saludable
- Mejora el linfedema relacionado con el cáncer de mama
- Reduce la probabilidad de recidiva en algunos tipos de cáncer
- Reduce los efectos secundarios del tratamiento

Recomendaciones generales de actividad física

- Evite la inactividad tras el diagnóstico y el tratamiento tan pronto como sea posible.
- Comience lentamente e incremente la intensidad de actividad paulatinamente.
- Intente realizar al menos 150 minutos de actividad moderada, a la semana.

2/2

- Haga ejercicio varias veces en semana con sesiones de mínimo 10 minutos
- Incluya ejercicios de resistencia y de fortalecimiento muscular 2 días por semana
- Busque una rutina de ejercicios simple y divertida
- Consulte con su médico sobre las indicaciones del ejercicio

### Antes del tratamiento

Mantener un cierto nivel de actividad física puede ayudarle a recuperarse con mayor facilidad, reduciendo las complicaciones de la cirugía, controlando mejor el tratamiento y disminuyendo los niveles de ansiedad y depresión

### Durante el tratamiento

La posibilidad de hacer ejercicio durante el tratamiento depende del tipo y etapa de cáncer, del tratamiento indicado y de las condiciones físicas del paciente. Si hacía ejercicio antes del proceso, debe intentar mantenerse activo tanto como pueda. Si era una persona sedentaria, debe iniciar un programa de baja intensidad, como caminar.

### Tras el tratamiento

Podrá incrementar el tiempo y la intensidad del ejercicio a medida que disminuyan los efectos secundarios. Tómese su tiempo e incremente su nivel de actividad según sus posibilidades. Al finalizar el proceso y/o estabilizar la enfermedad

En este momento, la actividad física es importante para su estado general de salud. Mantener un peso saludable, comer sano y ser físicamente activo puede que reducir el riesgo de otras enfermedades crónicas de gravedad, así como el riesgo de una recidiva.

<https://www.cancer.org/cancer/survivorship/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancerpatient.htm>  
[  
<https://www.cancer.org/cancer/survivorship/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancerpatient.htm>  
]



