

La UMH diseñará un programa deportivo dirigido a pacientes con cáncer de colon - Información - 24/12/2017

La UMH diseñará un programa deportivo dirigido a pacientes con cáncer de colon

► El objetivo de los investigadores es estudiar los beneficios que la actividad física puede proporcionar a enfermos antes y durante el tratamiento médico ► Los expertos apuntan que sólo entre el 5% y el 10% de los afectados hace ejercicio

JOSÉ A. MAS

El Centro de Investigación del Deporte de la Universidad Miguel Hernández de Elche va a diseñar una rutina deportiva dirigida a pacientes con cáncer de colon, con el propósito de ayudarles a afrontar la enfermedad en mejores condiciones físicas, y que éstas repercutan en su mejoría.

Cada vez hay más evidencias científicas de los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico tanto durante como después del tratamiento de esta enfermedad, sostiene el profesor David González, que dirige el trabajo. Sin embargo, solo el 40% de las personas que superan la enfermedad realizan la actividad física necesaria recomendada por las principales instituciones médicas.

Los expertos apuntan a que la actividad física disminuye tras el diagnóstico y solo entre el 5% y el 10% de los pacientes hace actividad física durante el tratamiento, y entre el 20% y el 30% después del tratamiento.

Por tanto, destaca el profesor David González, resulta importante conocer los factores que influyen en la adherencia a la actividad física en pacientes con cáncer para poder desarrollar programas de ejercicio físico efectivos.

En esta línea, el proyecto que acaba de poner en marcha la UMH pretende elaborar un modelo motivacional de las variables determinantes de la práctica de actividad física durante el tratamiento en pacientes de cáncer colorrectal, y testar los efectos biológicos y psicológicos de un programa de actividad física.

Los principales tratamientos del cáncer son la cirugía, terapia sistémica y radioterapia. Los expertos de la UMH quieren contribuir a mejorar estos tratamientos con pautas deportivas específicas.

Diferentes meta-análisis y revisiones sistemáticas muestran que el ejercicio físico puede tener efectos físicos y psicológicos positivos para el paciente durante el tratamiento. Mejoras de la condición física aeróbica, fuerza de tren superior e inferior, peso corporal, porcentaje de grasa, calidad de vida, humor, autoestima, y reducción de la ansiedad son algunos de los beneficios.

Además, con deporte se puede mejorar el índice de masa corporal, el nivel de ejercicio físico, la tasa de supervivencia y la esperanza de vida, así como reducir la fatiga, síntomas generales, efectos secundarios y recaídas.

Un análisis reciente recalca la



El profesor David González en el Centro de Investigación del Deporte de la UMH. INFORMACIÓN

Las primeras encuestas irán dirigidas a 150 personas para saber qué influye en ellos para hacer, o no, actividades

importancia del ejercicio físico para evitar la pérdida degenerativa de masa muscular, típica de pacientes en tratamiento, que se ha asociado con la toxicidad de la quimioterapia y la progresión metastásica del tumor durante el tratamiento; y con otras variables después del tratamiento, como alteraciones en la función física y la

movilidad, y un incremento en la tasa de mortalidad. Esta revisión muestra también la importancia del ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida, autoestima, felicidad e imagen corporal, y para la reducción de la fatiga, ansiedad y depresión.

Concretamente, en el cáncer colorrectal se ha encontrado que el ejercicio regular y la mejora de la condición física se asocia con muchos indicadores de calidad de vida, con una menor probabilidad de recurrencia y con un menor riesgo de muerte.

Un estudio realizado en 2006 evidenció que pacientes que andaban al menos seis horas semanales a intensidad moderada tenían un 47% más de posibilidades de sobrevivir a la enfermedad.

Otro estudio con 600 mujeres diagnosticadas de cáncer de colon mostró que aquellas que incrementaban su ejercicio físico tras el diagnóstico tenían un 52% menos de posibilidades de morir por la enfermedad comparado con aquellas que no cambiaban su compromiso con el ejercicio. Sin embargo, las que disminuían la cantidad de ejercicio realizado tenían un 32% más de posibilidades de morir por la enfermedad.

Los investigadores de la Universidad Miguel Hernández han iniciado la ronda de entrevistas previas a pacientes con cáncer colorrectal, en colaboración con el Hospital del Vinalopó, con el propósito de conocer qué factores influyen para que hagan o no deporte. Una vez hayan concluido la fase

La Clave

LUCHA CONTRA EL CÁNCER
Los beneficios de la actividad física

► La UMH va a estudiar qué beneficios aporta la práctica deportiva a personas con cáncer colorrectal, antes y durante el tratamiento.

de entrevista, para la que quieren contar con un total de 150 pacientes, diseñarán rutinas deportivas adaptadas a la edad y el grado en el que se encuentre la enfermedad. Después llegará el momento de poner en práctica las rutinas, con el fin de comparar la progresión de los afectados que siguen las pautas deportivas con otros que sólo se someten al tratamiento médico que se estipula en estos casos.

El proyecto tendrá una duración de tres años. Pasado este tiempo, el Centro de Investigación del Deporte de la UMH espera contar con una base científica sólida que aporte claridad a las evidencias que se han ido apreciando durante los últimos años. La intención de la UMH es obtener financiación del Ministerio de Economía y Competitividad para desarrollar el proyecto.

Antecedentes

El Centro de Investigación del Deporte ha desarrollado hasta fecha estudios para demostrar los beneficios del deporte para evitar la obesidad infantil, o para frenar el avance de enfermedades como el Alzheimer.

Un documento inédito en el ámbito sanitario

La Universidad ofrecerá una guía de recomendaciones a los hospitales para que las usen los servicios de oncología

J.A.M.

Los resultados de este proyecto de investigación pueden tener un impacto científico, social y económico importante. El conocimiento de las variables motivacionales que influyen en la práctica de ac-

tividad física en pacientes de cáncer colorrectal permitirá, apunta el profesor David González, «el desarrollo de una guía educativa de recomendaciones» que podría ser aplicada en los diferentes hospitales de nuestro país.

En la actualidad, no existe ninguna guía educativa de promoción de la actividad física en pacientes con cáncer colorrectal en España, y a nivel internacional no existe ninguna basada en la teoría de la autodeterminación.

Por otro lado, el desarrollo de

El trabajo necesita la colaboración de los médicos para llevar a cabo la planificación de promoción de salud

un programa de actividad física motivacional supervisado para

conocer sus efectos biológicos y psicológicos va a permitir establecer un protocolo en cuanto a la realización de actividad física por parte de estos pacientes durante y después del tratamiento, que debería ser incorporado a las recomendaciones médicas establecidas por el servicio de oncología de diferentes hospitales.

En este sentido, destacan desde la UMH, la colaboración entre médicos y profesionales de las Ciencias del Deporte se hace imprescindible.