

Miércoles 7 de julio de 2010

Edición impresa

PACIENTES ONCOLOGICOS

Las bondades de hacer actividad física

En el congreso oncológico más importante del mundo remarcaron que ejercitarse durante y después del tratamiento es seguro y beneficioso. Incluso, para los pacientes que atraviesan procedimiento complejos, como los trasplantes de células madre.

Cada vez más lejos de aquellos médicos de antaño, que recomendaban reposo para toda situación en que la salud se veía amenazada, sin importar si la amenaza era una gripe o una fractura de cadera.

Hoy los médicos contraindican la inactividad física en innumerables enfermedades e, incluso, alientan a sus pacientes a moverse como forma de acelerar su recuperación.

Este es el caso de la oncología, que contraindicó la práctica de actividad física en distintos cuadros asociados al cáncer o a su tratamiento.

Sentando claras diferencias con sus colegas de otras épocas, el moverse regularmente forma parte ahora de los consejos que cada vez más oncólogos imparten a sus pacientes.

A tal punto es así, que, en la 46ª Reunión Anual de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica (ASCO, según sus siglas en inglés), que se realizó en Chicago, fueron difundidas nuevas guías de actividad física para pacientes oncológicos en las que se recomienda evitar la inactividad física.

"Las personas con cáncer a las que se les ha dicho que descansen y eviten el ejercicio pueden --y deben-- encontrar formas para mantenerse activos durante y después del tratamiento", declaró la doctora Kathryn Schmitz, profesora de epidemiología y bioestadísticas de la Universidad de Pennsylvania, Estados Unidos.

La profesional participó del comité del Colegio Americano de Medicina del Deporte que difundió las citadas guías presentadas en Chicago.

Acotó que es necesario lograr que los médicos se deshagan de la idea de que el ejercicio es dañino para los pacientes con cáncer.

"Existe todavía una actitud que prevalece de que los pacientes no deben esforzarse durante el tratamiento, pero nuestro mensaje de evitar la inactividad es esencial", dijo.

Según sostuvo, se cuenta, en la actualidad, con evidencias de que ejercitarse durante y después del tratamiento es seguro y benéfico para estos pacientes, incluso para aquellos que atraviesan procedimiento complejos como los trasplantes de células madre."

Nuevas guías

Las guías de actividad física para pacientes oncológicas difundidas en ASCO recomiendan que los pacientes y los sobrevivientes del cáncer realicen unos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de moderada intensidad, que es lo mismo que se recomienda para cualquier persona sana.

"Si bien existen evidencias de que la mayoría de los tipos de actividad física --desde la natación hasta el yoga-- son benéficos para los pacientes con cáncer, hay que tomar en cuenta el estado físico general, el diagnóstico específico y otros factores de la enfermedad que puedan influir sobre la seguridad del ejercicio", aclara el comunicado de prensa que acompañó a la presentación de las nuevas guías.

Practicar actividad física impacta sobre múltiples aspectos de la salud física y mental de los pacientes.

Por caso, mejora la autoestima, combate la depresión, permite tener una mejor imagen corporal propia y reduce la fatiga.

Pero no sólo eso.

"Los estudios realizados muestran que los pacientes que se mantienen activos son menos propensos a volver a sufrir distintos tipos de tumores, y presentan además una mayor supervivencia al cáncer", declaró la doctora Jennifer Ligeibel, investigadora del Instituto del Cáncer Dana Farber, de los Estados Unidos.

En diferentes estudios de los que participaron pacientes que habían sido tratados por cáncer de mama o de colon se observó que la práctica regular de actividad física redujo en un 50 por ciento la reaparición de la enfermedad.

Yoga para dormir mejor

La fatiga y los trastornos del sueño son efectos secundarios de los tratamientos oncológicos que afectan a alrededor del 80 por ciento de los pacientes, a tal punto que incluso un gran porcentaje de ellos siguen padeciendo esos trastornos a meses o años de finalizado el tratamiento.

Un reciente estudio de la Universidad de Rochester, cuyos resultados fueron presentados en la 46ª Reunión Anual de la Sociedad Americana de Oncología Clínica, en Chicago, revelan que la práctica de yoga reduce significativamente los problemas de sueño y de fatiga de los pacientes oncológicos.

"Los resultados de este estudio apuntan hacia un tratamiento simple, no farmacológico, que los médicos pueden recomendar para ayudar a sus pacientes con los muy frecuentes problemas relacionados con el cáncer", declaró la doctora Karen Mustian, profesora de radiación oncológica y medicina comunitaria y preventiva del Centro Médico de la Universidad de Rochester, Estados Unidos.