

¿CÁNCER y EJERCICIO?

#ExpertoET
#Casa Russell
@AMorenoFisio



- REFERENCIAS:
1. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3181e0c112.
 2. Doi: 10.1016/j.pmrj.2017.07.074.
 3. Doi: 10.1007/s00262-017-1985-z. Epub 2017 Mar 21.
 4. Doi: 10.1002/jcsm.12042
 5. Doi:10.1158/1940-6207.

En 2018, 1 735 350 casos nuevos de cáncer en EEUU.

En 2016, hubo 15,5 millones de supervivientes de cáncer en los EEUU.

Se prevé, que para 2026, aumente a 20,3 millones.

Casi 4 de cada 10 personas, recibirán un diagnóstico de cáncer en su vida.

Los índices de mortalidad por cáncer disminuyen,
1,8 % por año en hombres de 2006 a 2015
1,4 % por año en mujeres de 2006 a 2015
1,4 % por año en niños de 0 a 19 años de edad de 2011 a 2015.

"Estadísticas del cáncer publicada originalmente por el Instituto Nacional del Cáncer."

DESDE 1990

LAS PROBABILIDADES DE SOBREVIVIR AL CÁNCER, AUMENTAN CADA AÑO.

GRACIAS A LA INVESTIGACIÓN Y A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS, EL NÚMERO DE SOBREVIVIENTES DE CÁNCER AUMENTA. ESTO SIGNIFICA UNA MAYOR DEMANDA DE TERAPIA TRAS LA RECUPERACIÓN DEL CÁNCER.



Requisitos para realizar un entrenamiento físico.

- Estar convencido.
- Conocer los signos vitales en AF.
- Reconocer las posibilidades reales.
- Cuantificar el riesgo cardiovascular.
- Comprobar los requisitos mínimos para iniciar un programa de entrenamiento.

Valoración de síntomas derivados del cáncer.

1. Actividad física del paciente (IPAQ).
2. Fatiga inducida por el cáncer (Piper).
3. Dolor asociado al cáncer (BPI).
4. Fragilidad fisiológica.
5. Umbral del dolor a la presión.

Valoración de la condición física.

1. Composición corporal (pliegues o US).
2. Capacidad cardiorespiratoria (6 min).
3. Fuerza (dinamometría)
4. ROM
5. Control motor - propiocepción.

Detección del tumor, benigno o maligno.

Cáncer diagnosticado, terapia anti-cáncer.

Cáncer superado, evitar reaparición.

El impacto del ejercicio va dirigido a la prevención del cáncer.

Impacto del ejercicio:
- Mejora la tolerancia a la medicación.
- Aumenta la eficacia del tratamiento.
- Disminuye efectos adversos como la fatiga.

Impacto del ejercicio:
- Prevención de recaída.
- Disminuye o evita efectos adversos a largo plazo.

DIAGNÓSTICO

FIN DE TTO

DETECCIÓN

TRATAMIENTO

SUPERVIVENCIA

IMPACTO CLÍNICO DEL EJERCICIO EN LAS DISTINTAS ETAPAS DEL CÁNCER

TTO PALEATIVO
Tumor continúa, seguimos terapia anti-cáncer.

Disminuir caquexia