

# ¿QUÉ HACE EL EJERCICIO TERAPÉUTICO CON EL CANCER?

Unidad Funcional de Fisioterapia Oncológica

## PREVIENE SU APARICIÓN

**El ejercicio disminuye la grasa visceral, reduce la inflamación y aumenta la secreción de miokinas.**

JHojman P. Exercise protects from cancer through regulation of immune function and inflammation. Biochem Soc Trans. 2017 Aug 15;45(4):905-11.  
Matthews et al. Amount and Intensity of Leisure-Time Physical Activity and Lower Cancer Risk. J Clin Oncol. 2020 Mar 1;38(7):686-697.

## REDUCE LA TOXICIDAD DE LA QUIMIOTERAPIA

**El ejercicio reduce los efectos tóxicos sobre el corazón y el sistema nervioso**

Kirkham et al. Protective effects of acute exercise prior to doxorubicin on cardiac function of breast cancer patients: A proof-of-concept RCT. Int J Cardiol. 2017

## MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

**Reduce la fatiga, aumenta la fuerza y mejora la calidad del sueño**

Padilha et al. Evaluation of resistance training to improve muscular strength and body composition in cancer patients undergoing neoadjuvant and adjuvant therapy: a meta-analysis. J Cancer Surviv. 2017 Jun;11(3):339-349.  
Meneses-Echávez et al. Effects of supervised exercise on cancer-related fatigue in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. BMC Cancer. 2015 Feb 21;15:77.

## MEJORA LA RESPUESTA AL TRATAMIENTO MÉDICO

**El ejercicio aeróbico mejora la modulación y la respuesta de los pacientes a la quimioterapia**

Jones et al. Modulation of circulating angiogenic factors and tumor biology by aerobic training in breast cancer patients. Cancer Prev Res (Phila). 2013 Sep;6(9):925-37.

## REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR RECIDIVAS

**Realizar ejercicio aumenta la supervivencia de los pacientes que han tenido cáncer y reduce que sufran nuevas recidivas.**

Patel et al. American College of Sports Medicine roundtable report on physical activity, sedentary behavior and cancer prevention and control. Med Sci Sports Exerc. 2019 Nov;51(11):2391-2402.  
Mijwell et al. High-intensity exercise during chemotherapy induces beneficial effects 12 months into breast cancer survivorship. J Cancer Surviv. 2019 Apr;13(2):244-256.

# EL EJERCICIO ES VIDA

Campbell et al. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019 Nov;51(11):2375-2390.