

ANTES, DURANTE O DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

# Kinesiología y personas con cáncer: apoyo clave para una mejor calidad de vida



Revise un **video** sobre este tema con nuestros especialistas. **Escanee el código QR** acercando su celular con la cámara encendida.

La terapia física ha demostrado ser altamente efectiva en pacientes con distintos tipos de tumores, incluidos los de mama y próstata.

No es solo la remisión de una enfermedad o una cirugía exitosa donde se concentra el manejo de un paciente oncológico. También requiere ocuparse de las secuelas físicas que un tratamiento contra el cáncer puede provocar en la funcionalidad corporal y las consecuencias emocionales derivadas de ello.

En esas circunstancias, el primer paso a la recuperación de la calidad de vida está en la rehabilitación kinesiológica. En FALP existen programas para distintos tipos de cáncer, en los que se han alcanzado altos niveles de especialización. "La rehabilitación presenta un mejor escenario para los pacientes y existe una amplia evidencia que respalda el beneficio del ejercicio en los distintos diagnósticos y etapas de la enfermedad", explica José Antúnez, jefe de Kinesiología FALP.

El apoyo kinesiológico puede iniciarse, previa derivación, inmediatamente después del diagnóstico como una forma de preparar el estado físico del paciente para el tratamiento —sea este quimioterapia, radioterapia, hormonoterapia o cirugía—, como una forma de mejorar su estado basal. También puede aplicarse en una fase posterior al tratamiento e, incluso, en cuidados paliativos, como una estrategia efectiva para reducir los efectos secundarios.

En el caso del cáncer prostático y de mama, en particular, la rehabilitación permite alcanzar muy buenos resultados en la recuperación de la funcionalidad y la movilidad de la zona afectada y, especialmente, de la calidad de vida del paciente.

## FORTALECER EL PISO PÉLVICO

Si bien no todos los pacientes de cáncer de próstata presentan consecuencias al final del tratamiento, las más frecuentes son algún grado de disfunción eréctil o incontinencia urinaria que, por su origen derivado de un acto quirúrgico, puede tomar seis meses o más para su recuperación. En ambos casos el tratamiento se concentra en ejercicios para fortalecer y aprender a manejar el piso pélvico, red de músculos y ligamentos que ayuda a controlar



La rehabilitación cumple una función relevante para el fortalecimiento general de los pacientes en tratamiento por cáncer de próstata y recuperación de la funcionalidad en pacientes con cáncer de mamas.

el funcionamiento de la zona urinaria en hombres y mujeres.

"Lo principal es que la persona recupere su calidad de vida previa a la cirugía, que la función urinaria no se vea disminuida, porque el impacto en la realidad cotidiana de un paciente con incontinencia urinaria es muy fuerte, incluso más que con disfunción sexual. Por eso el trabajo que hacemos en FALP está enfocado en la calidad de vida", explica Carmen Martínez, kinesióloga de FALP.

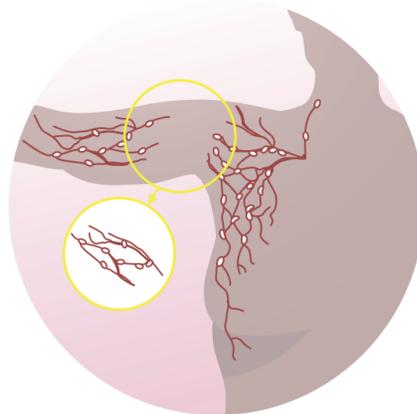
La rehabilitación también cumple una función relevante para el fortalecimiento general del paciente en tratamiento, porque uno de los efectos de la terapia hormonal es bloquear la testosterona, afectando el metabolismo, predisponiendo la acumulación de grasa y la disminución de masa muscular y ósea.

"Esto es independiente del tipo de cáncer. Los últimos estudios confirman que los pacientes con cáncer tienden a perder masa muscular, a subir mucho o a bajar mucho de peso. La variación brusca de peso es algo de cuidado porque una persona con menor musculatura tiende a vivir menos y en eso el trabajo kinesiológico también es clave", añade Carmen Martínez.

## SIEMPRE UN BENEFICIO

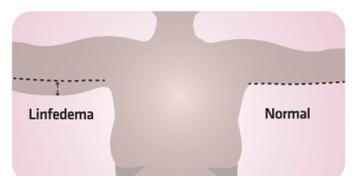
En los casos de cáncer mamario, la rehabilitación kinesiológica también busca la preparación para la cirugía y la recuperación de la movilidad posterior al tratamiento, especialmente cuando ha habido

## ¿Qué es el Linfedema?



El sistema linfático recorre todo el cuerpo de manera superficial y en paralelo al sanguíneo. Sus principales funciones son filtrar y transportar desechos. En la cirugía de mama -al extirpar ganglios de la axila- la circulación linfática es más lenta, lo que puede ocasionar la acumulación del líquido linfático en el brazo y mano del lado operado. Esa situación provoca una hinchazón que se denomina linfedema.

Si ha sido paciente de cáncer de mama y siente mayor pesadez en el brazo del lado de la cirugía, observa diferencia de tamaño entre ambos brazos e inflamación, es importante que se comunique con su médico.



mastectomía parcial o total, o extracción de los ganglios linfáticos axilares. Estas intervenciones afectan no solo a la mama operada, sino también la postura corporal de la paciente, que, por ejemplo, puede presentar dolor a nivel del hombro, espalda y cuello.

"Lo que hacemos es trabajar la funcionalidad de la paciente para que pueda volver a sus actividades laborales y a su vida diaria. No tratamos específicamente un hombro o una mama, sino a una persona inserta en un medio y que tiene limitaciones para desenvolverse en él. Por el modo en que el tratamiento impacta al cuerpo, es muy raro que la paciente no

requiera kinesiológica. Siempre va a haber un beneficio", detalla Javiera Cortés, kinesióloga de FALP.

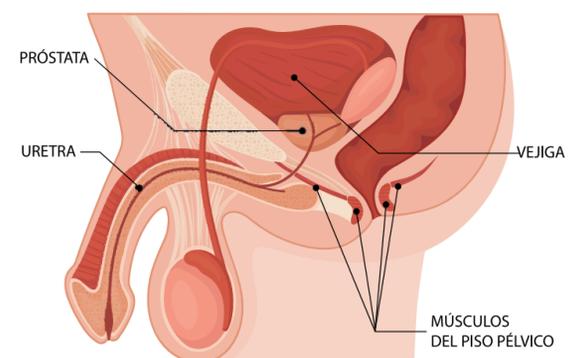
El tratamiento postoperatorio de base se inicia una vez que la paciente ha sido derivada por su tratante e incluye diez sesiones espaciadas a lo largo de un tiempo. Sin embargo, hay muchas circunstancias que inciden en que ese ciclo se extienda. Una de las más frecuentes es la situación de pacientes en radioterapia, que requieren un acompañamiento más extenso durante ese proceso.

Otra de las coyunturas es la de las pacientes operadas que presentan linfedema -o acumulación de líquido linfático- en el brazo del lado de la cirugía. Es una condición crónica producida, entre otros factores, por la extracción de ganglios y que genera rigidez, hinchazón y pesadez en la extremidad afectada.

"En las pacientes con linfedema se realiza drenaje linfático manual; además, deben utilizar una manga compresiva y efectuar fortalecimiento muscular para así aliviar el dolor y la sensación de pesadez que esta patología produce. Es un tratamiento largo y es fundamental que sean terapeutas especializados en oncología

## Piso Pélvico

El piso pélvico es una estructura que da soporte a los órganos de la pelvis y además juega un papel en funciones como mantener la continencia urinaria. Por ello, fortalecer la musculatura del piso pélvico realizando ejercicios -de manera supervisada y personalizada- ayuda a mejorar problemas de incontinencia que puede causar el tratamiento para el cáncer de próstata.



quienes lo lleven a cabo porque, a diferencia de otros tipos de drenaje linfático, el sistema linfático en pacientes con cáncer de mama se encuentra alterado debido a la disección axilar", recalca Javiera Cortés.

Como una manera de inducir hacia los beneficios del tratamiento kinesiológico, FALP realiza todos los meses talleres a través de una plataforma virtual

en la que se instruye a las pacientes y a sus familiares sobre las secuelas posibles de la cirugía y las complicaciones posteriores para llegar a la rehabilitación. "Existe mucha desinformación al respecto, por eso es muy importante educar a los pacientes sobre lo que se puede lograr con la terapia", finaliza Angélica Martínez, kinesióloga de FALP.



Carmen Martínez, Angélica Martínez, Javiera Cortés y José Antúnez, profesionales del Equipo de Kinesiología de FALP.



Porque sabemos que un paciente oncológico no puede esperar, **Telemedicina FALP** lo conecta con nuestros especialistas.



“ Fue simple, pude partir con mis exámenes y no atrasar el tratamiento ”