

PREHABILITACIÓN ONCOLÓGICA:

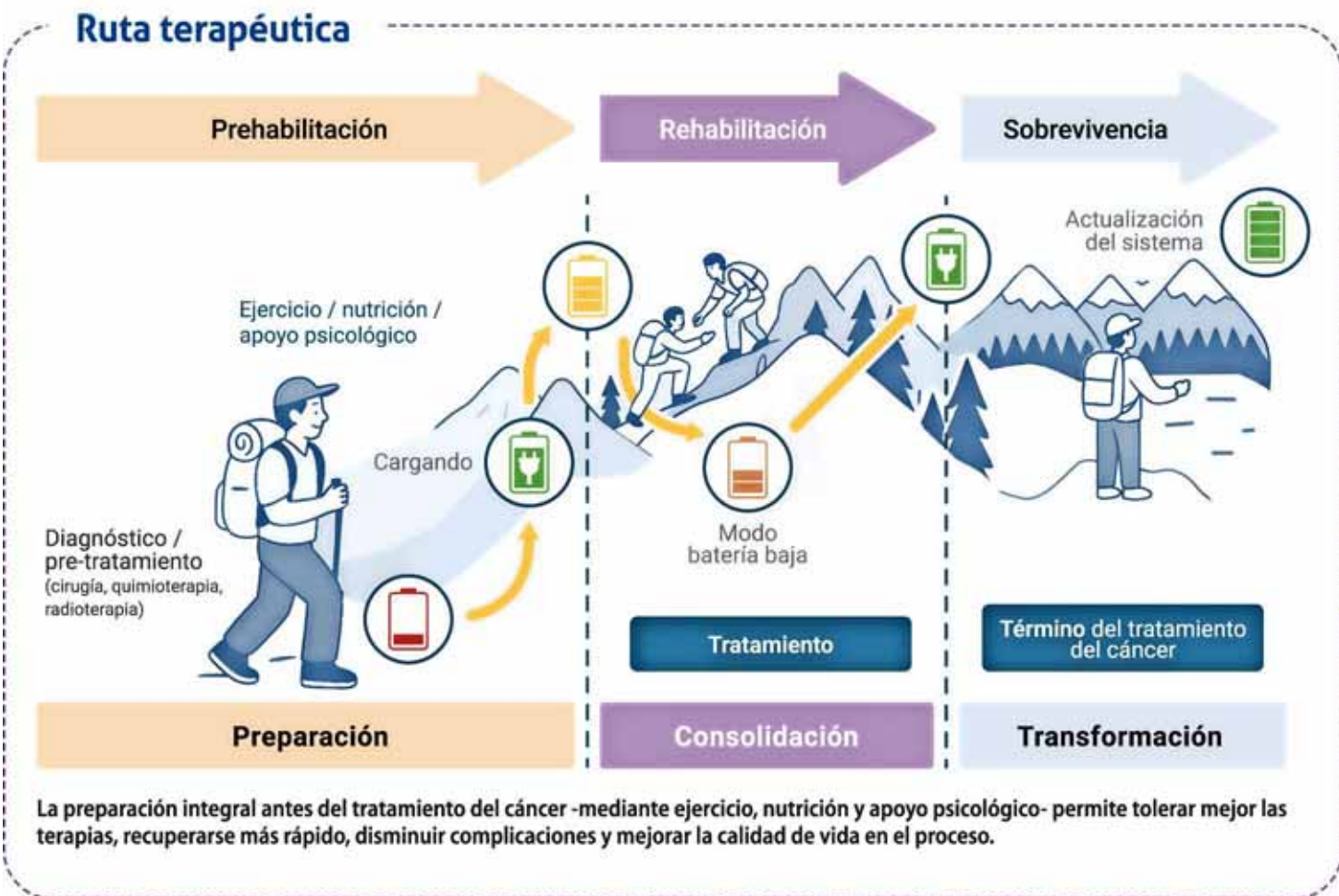
Cómo la nutrición y la movilidad influyen en la evolución del tratamiento del cáncer

La manera en que una persona llega al inicio de su terapia oncológica puede influir significativamente en cómo la tolera, se recupera y en su calidad de vida. Incorporar una alimentación adecuada y estrategias de movilidad adaptadas es fundamental para enfrentar un diagnóstico que, con frecuencia, llega acompañado de importantes deterioros físicos.

Según estudios nacionales e internacionales, entre el 40% y el 80% de las personas con cáncer presentan algún grado de desnutrición al momento del diagnóstico, dependiendo del tipo de tumor, su localización y la etapa de la enfermedad. Problemas como pérdida de peso y de masa muscular, alteraciones metabólicas, disminución del movimiento, dolor y fatiga extrema afectan directamente la autonomía y la calidad de vida del paciente. Una realidad donde el modelo de rehabilitación oncológica cobra especial relevancia. Con raíces antiguas en la medicina, pero relativamente reciente en oncología, este enfoque consiste en un conjunto de intervenciones previas a la cirugía, quimioterapia o radioterapia, destinadas a optimizar la condición funcional de la persona. “A diferencia del modelo tradicional, centrado en la recuperación posterior, este prepara al paciente antes del estrés de la terapia oncológica, fortaleciendo su reserva fisiológica, resiliencia física y emocional, lo que se asemeja a la preparación que realiza un deportista antes de una maratón”, explica la Dra. Loreto Moreira, jefa de la Unidad de Nutriología Oncológica del Instituto Oncológico FALP.



La rehabilitación oncológica se sustenta en una valoración integral que involucra: evaluación y soporte nutricional intensivo, ejercicio terapéutico, y apoyo psicológico y conductual.



tratamiento, por ejemplo, de la quimioterapia. “Implementar la rehabilitación oncológica no solo mejora la salud del paciente: fortalece la eficiencia del sistema y promueve un modelo de atención centrado en la persona, ya que nos invita a ver al paciente como protagonista activo, capaz de fortalecer su estado de salud antes de iniciar su tratamiento. Prepararlo previamente también mejora su bienestar, autonomía y capacidad para enfrentar el cáncer con más fuerza y esperanza”, complementa la nutrióloga.

EVALUACIÓN FUNCIONAL

Para el kinesiólogo de FALP Felipe Brito, la derivación precoz por parte del equipo médico es clave, especialmente en adultos mayores, pacientes frágiles o con alto riesgo de comorbilidades. “Evaluar al paciente a tiempo nos permite realizar un análisis funcional integral, identificando riesgos concretos como caídas, alteraciones del equilibrio, de la

capacidad cardiorrespiratoria o debilidad muscular, y así priorizar las intervenciones que tendrán un verdadero impacto en su preparación, recuperación y seguridad durante el tratamiento”, comenta. Si bien lo ideal es iniciar la rehabilitación 2 a 3 semanas antes del tratamiento, Brito destaca que incluso programas intensivos de una semana pueden generar mejoras significativas. “La actividad física adaptada no solo preserva la autonomía y regula la sensación de fatiga, sino que también optimiza la circulación, fortalece la musculatura y mejora la tolerancia al esfuerzo físico y la movilidad articular, lo que se potencia con los efectos de una nutrición adecuada. Esto prepara al organismo para tolerar mejor la cirugía o la quimioterapia y acelera la recuperación, permitiendo al paciente reincorporarse a su vida cotidiana de manera precoz, con mayor seguridad y confianza”, concluye.

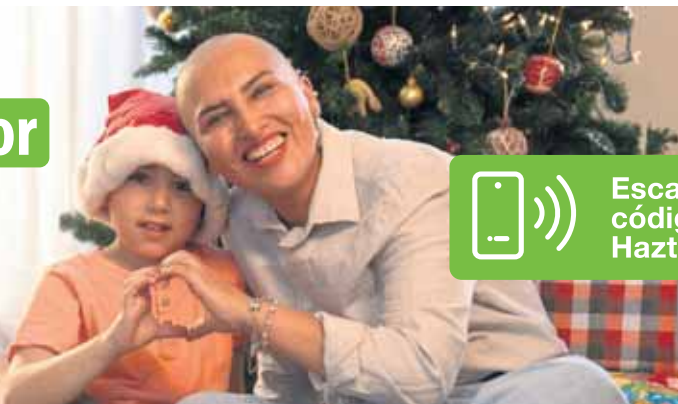


Dra. Loreto Moreira, jefa de la Unidad de Nutriología Oncológica del Instituto Oncológico FALP.



Felipe Brito, kinesiólogo de FALP.

Que en esta Navidad el mejor regalo sea dar esperanza a quienes más lo necesitan



Escanea el código QR y Hazte Socio

