

Esta es una iniciativa de la Fundación Arturo López Pérez y El Mercurio para profundizar el conocimiento de la enfermedad, su prevención, diagnóstico y tratamiento a través de la publicación de artículos quincenales. Más información sobre el tema en [www.educacion.emol.com](http://www.educacion.emol.com)

**ESTAMOS COMPROMETIDOS CON LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO, PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER, PILARES FUNDAMENTALES DE NUESTRO ROL SOCIAL.**

Acreditados por la  
Organización Europea de  
Institutos de Cáncer.



EDICIONES.ESPECIALES@MERCURIO.CL SANTIAGO DE CHILE VIERNES 5 DE DICIEMBRE DE 2025

## 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.

**S**egún 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 prehabilitación 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.

### ABORDAJE MULTIMODAL

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

Desde lo nutricional, se analiza el estado alimentario, peso, masa muscular y posibles déficits de nutrientes, mientras que desde lo kinesiológico se determina la capacidad funcional, fuerza y riesgo de fragilidad. A partir de estos datos se diseñan estrategias para cubrir requerimientos energéticos y proteicos, suplementación nutricional cuando es necesaria y recomendaciones prácticas para mantener un estado óptimo. Se suman ejercicios adaptados de fuerza, resistencia, flexibilidad y aeróbicos, a través de programas personalizados y ajustados a la condición física y objetivos del paciente.

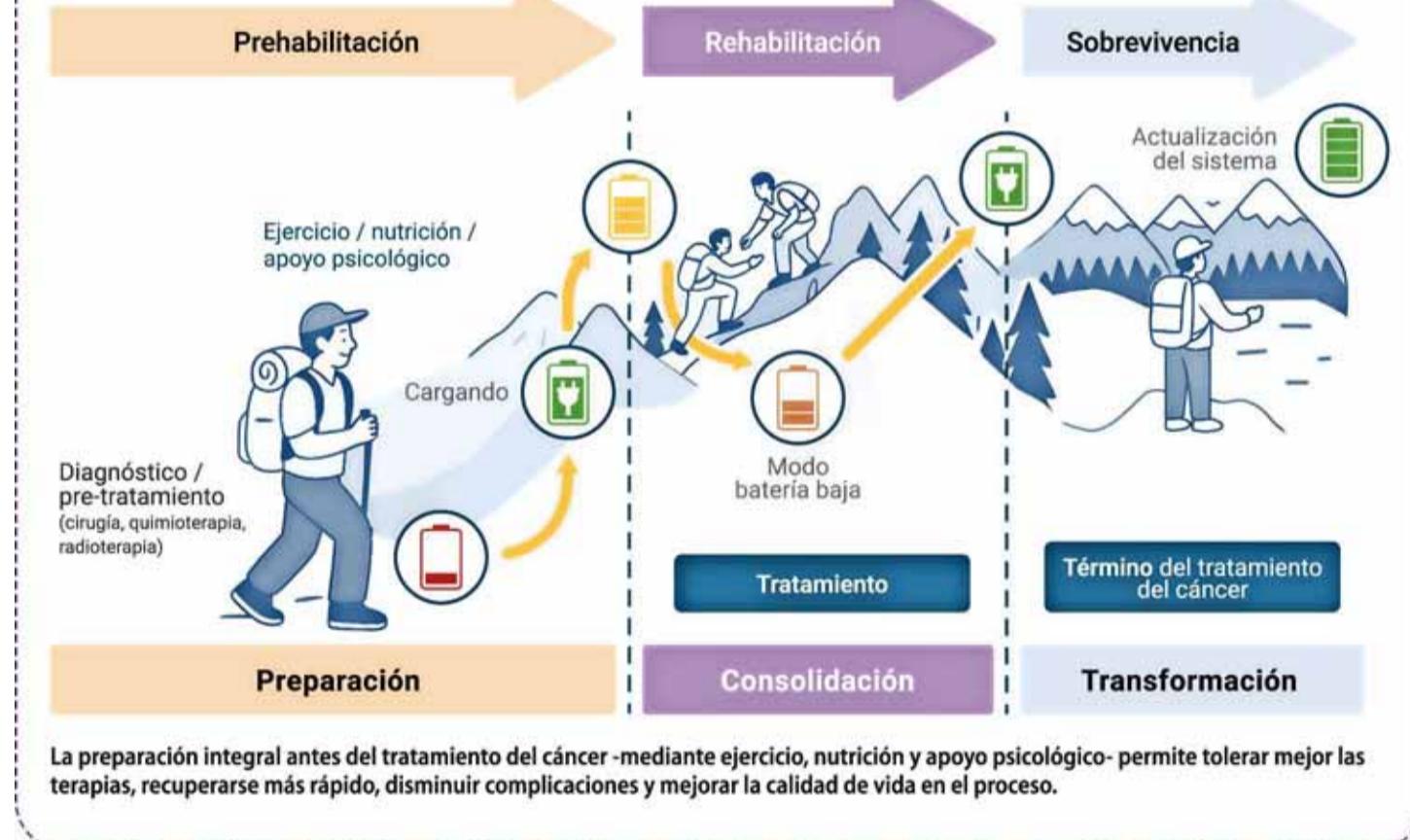
Durante las semanas previas al tratamiento, ambos equipos realizan un seguimiento constante, ajustando la dieta y el programa de movilidad según la evolución de la persona, mejorando la percepción de fatiga, la calidad de la masa muscular y fortaleciendo la resiliencia física y mental, con el objetivo de optimizar la tolerancia al tratamiento y acelerar la recuperación.

La efectividad de este modelo es contundente: reduce entre 20% y 50% las complicaciones posoperatorias, acorta la hospitalización entre 1 y 3 días, mejora la capacidad funcional antes del tratamiento y acelera la recuperación, con un impacto positivo en la calidad de vida. Resultados que, para la Dra. Moreira, adquieren especial relevancia en Chile, donde los servicios quirúrgicos y las unidades críticas enfrentan presión constante, y donde la desnutrición y el deterioro funcional elevan el riesgo de complicaciones posoperatorias, o efectos secundarios del mismo



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

### Ruta terapéutica



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



Felipe Brito,  
kinesiólogo de  
FALP.



tratamiento, por ejemplo, de la quimioterapia.

"Implementar la prehabilitación 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 prehabilitación 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.

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



Escanea el  
código QR y  
Hazte Socio



falp