

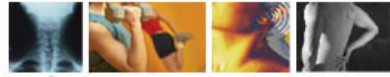
Poblaciones especiales en el deporte: CANCER Y DEPORTE

El tema del cáncer en atletas es un tema que no ha recibido mucha atención dentro de la comunidad de la medicina deportiva. Atletas que se han encontrado dentro de este contexto, como el ciclista Lance Armstrong, despiertan esperanzas a la comunidad portadora de esta patología e inspiran ingresar o retomar la actividad física.



ACTIVIDAD FÍSICA

- El abordaje inicial para arrancar, mantener o incrementar los niveles de actividad física deberá contemplar inicialmente la valoración y control multidisciplinario con varios profesionales de la medicina como el oncólogo, nutriólogo, médico del deporte, fisioterapeutas o entrenadores personales. Cada programa deberá diseñarse individualmente, basándose en el estado clínico del paciente, la presencia de complicaciones o de riesgos ante la realización del ejercicio. Se deberán conocer los efectos secundarios de tratamientos como quimioterapia, radio y hormonoterapia.
- En virtud de que el cáncer puede originar osteoporosis y metástasis al hueso, esto los puede debilitar y generar el riesgo de fracturas patológicas recomendándose actividades como natación, ciclismo, y acuacrossfit. Se procurará monitorizar la densidad de calcio en el hueso.
- La anemia es común entre estos pacientes y como resultado de su tratamiento, además de otros elementos como deshidratación, mala nutrición por el efecto catabólico del padecimiento y reacciones medicamentosas secundarias, y trastornos de los electrolitos. El ejercicio tiene varios efectos positivos sobre los pacientes que reciben quimioterapia. Un régimen de actividad con intensidad baja o moderada puede disminuir la fatiga asociada a la quimioterapia.
- Alguno de los efectos secundarios de los fármacos involucrados es la toxicidad cardíaca. Esto coloca a los pacientes en riesgos altos de presentar arritmias, cardiomiopatía, insuficiencia cardíaca y vasoespasmos coronarios. Eventualmente se recomienda realizar en ellos pruebas de esfuerzo antes de arrancar algún programa de actividad física.
- Entre los beneficios de la actividad aeróbica en pacientes con cáncer encontramos que puede mejorar la calidad de vida y mejorar su estabilidad emocional, puede además disminuir la fatiga al mejorar el grado de acondicionamiento muscular. Indudablemente que la prescripción del tipo, frecuencia, volumen e intensidad del ejercicio será totalmente individualizada y bajo la supervisión conjunta entre su oncólogo y el médico del deporte.



**medycs
sports**

CLÍNICA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y REHABILITACIÓN

EJERCICIO COMO MEDIDA PREVENTIVA PARA EL CANCER

- El tratamiento de un atleta con cáncer es un reto dentro del ámbito de la medicina. Todo profesional involucrado dentro de esta área deberá enfocar muchos de sus esfuerzos al aspecto preventivo de esta patología. El ejercicio frecuentemente se ha empleado como un modificador de los riesgos desencadenantes de la enfermedad coronaria y realmente el mismo enfoque debe instituirse para la prevención del cáncer.
- No se han realizado estudios que evalúen o avalen la disminución de la frecuencia de cáncer sobre el pulmón, testículo, ovarios, riñón, páncreas, tiroides y melanoma. Sin embargo, encontramos lo contrario para el cáncer del colon donde 51 estudios hacen evidente que la práctica regular de ejercicio moderado a intenso disminuye su frecuencia entre un 40% a un 70%. Se considera que esta reducción se origina al mejorar la velocidad del tránsito alimenticio, mejorando la frecuencia de las evacuaciones, lo que finalmente disminuye el tiempo de exposición de la mucosa intestinal a agentes cancerígenos. Además, el ejercicio puede incrementar los niveles de prostaglandina F, la cual inhibe la proliferación de células del colon. Hipotéticamente también se ha expresado que el ejercicio puede disminuir la secreción de ácidos biliares lo cual produciría un efecto protector.
- En el caso del cáncer de mama existen evidencias convincentes de disminución de su frecuencia a través de la actividad física regular. Esta última puede disminuir la biodisponibilidad y tiempo de exposición a hormonas sexuales. Se considera además que al existir menor cantidad de grasa corporal se abaten los estrógenos producidos por este tejido. En estudios recientes se observó que aquellas mujeres que realizaban ejercicio al menos 3.5 hrs o más a la semana disminuían su riesgo en un 50%.