

## En marcha un programa para promover el ejercicio físico como factor de protección de recaídas en mujeres con cáncer de mama

- *El Hospital del Mar y la Fundació Claror, con la colaboración de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar, han iniciado un programa para ofrecer la posibilidad de realizar ejercicio físico a pacientes tratadas de cáncer de mama*
- *El programa tiene una duración de un año y las participantes disfrutarán de un seguimiento personalizado para adaptar la actividad a sus necesidades y posibilidades*
- *Los objetivos específicos de la actividad son la disminución de los niveles de fatiga, ayudar a mantener el peso y mejorar el sistema inmunitario. A la vez, mejorar el estado físico, el de las cicatrices y la piel y prevenir posibles complicaciones derivadas del tratamiento, como el linfedema*
- *Una vida activa es un factor protector de recaídas en pacientes con esta patología. A la vez, contribuye a reducir algunos de los efectos del tratamiento*

**Barcelona, 4 de diciembre de 2018.** – El Hospital del Mar, la [Fundació Claror](#) y la [Fundació Amics de l'Hospital del Mar](#) han puesto en marcha un **programa conjunto** para promover la actividad física y los hábitos de vida saludables entre las pacientes que han acabado el tratamiento por un **cáncer de mama**. La iniciativa ha sido reconocida como proyecto para la mejora de la calidad asistencial, **Proyecto Estrella**, del Hospital del Mar y tiene una duración inicial de un año.

El [programa](#) empezó el pasado mes de septiembre con unas diez participantes que, durante 3 meses, asistirán de forma gratuita a clases en las instalaciones de la Fundació Claror situadas al lado del Hospital, en el centro Claror Marítim. La actividad física la conducen dos fisioterapeutas de la Fundació, la supervisa una médica especialista en Medicina del Deporte, y se adapta a las capacidades de cada paciente. Para hacerlo, antes de empezar se les han realizado diversas pruebas para comprobar su estado físico, pruebas que se repetirán al acabar el programa. El objetivo es formar 4 grupos, uno por trimestre, para llegar al máximo número de pacientes.

### Los beneficios del ejercicio físico

Las asistentes a las clases realizarán diferentes tipos de ejercicios para mejorar su fuerza, su flexibilidad, su resistencia cardiorrespiratoria, así como la movilidad articular general. Se complementará el trabajo con ejercicios de respiración, relajación y hábitos de higiene postural. A la vez, se les darán una serie de pautas a seguir para cuando acabe su participación en el programa. La Dra. Maria del Mar Vernet, coordinadora de la Unidad Funcional de Patología Mamaria del Hospital del Mar, ha destacado la importancia que el ejercicio físico tiene para este tipo de pacientes. **"Está comprobado que el ejercicio físico es un factor de protección para ellas ante posibles recaídas"**, ha apuntado, recordando también que el proyecto **"nos permitirá mejorar la calidad de la asistencia que reciben, viendo qué necesidades tienen las pacientes más allá de la asistencia médica"**.

Las clases, que se hacen dos veces por semana, también tienen un componente lúdico para facilitar la implicación de las participantes. La Dra. Marta Coll, del Área de Bienestar y Salud del Claror Marítim, ha explicado que **"el ejercicio físico tiene beneficios para todas las poblaciones, se incrementa la producción de endorfinas, mejora el estado de ánimo, el sistema músculo esquelético, así como la resistencia física, siendo, además un factor preventivo de enfermedades"**.

Los objetivos específicos de la actividad son, la disminución de los niveles de fatiga, ayudar a mantener el peso y a mejorar el sistema inmunitario. A la vez, mejorar el estado físico, el de las cicatrices y la piel y prevenir posibles complicaciones derivadas del tratamiento, como el



Nota de premsa

**claror**  
més que fitness!

linfedema. El proyecto también pretende aumentar la satisfacción con el cuerpo y el estado de ánimo de las pacientes y obtener beneficios psicosociales.

**"El impacto del ejercicio físico en el pronóstico del cáncer de mama"**, explica la Dra. Sònia Servitja, adjunta del Servicio de Oncología Médica del Hospital del Mar, **"nos obliga, como profesionales, a concienciar a nuestras pacientes en la importancia de practicarlo, junto con una dieta equilibrada, para evitar el incremento de peso después del diagnóstico de cáncer de mama"**. De hecho, la misma Dra. Servitja destaca que **"está en marcha, desde hace casi 4 años, el estudio PREDICOP, un estudio catalán, liderado por el ICO L'Hospitalet (situado al Hospital Duran i Reynals), y en el que participamos prácticamente todos los hospitales catalanes, que tiene como objetivo evaluar qué impacto tiene una intervención de control de peso basada en el ejercicio y la dieta, en la reducción de las recaídas en mujeres tratadas de cáncer de mama"**.

El proyecto se presentó a las pacientes el pasado 16 de marzo con una *Jornada de cáncer de mama y actividad física*, con el objetivo de mejorar la salud de las mujeres afectadas por esta patología. En ella, se proporcionó a las pacientes formación sobre hábitos saludables para favorecer su retorno a una vida de calidad y a contribuir a la prevención de posibles complicaciones y enfermedades potencialmente relacionadas.

El proyecto ha sido posible gracias a un proceso de colaboración entre la Fundació Claror y la Fundació Amics de l'Hospital del Mar. Su Directora, Maribel Pérez, lo ha agradecido asegurando que **"la complicidad que hemos tenido ha sido vital para impulsar un proyecto pensado con y para las pacientes, que busca mejorar su salud física y mental y promocionar hábitos de vida saludables"**.

### **Efectos protectores del ejercicio físico**

Según un reciente estudio presentado por el Grupo GEICAM (Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama), casi el 14% de los casos de cáncer de mama se podrían evitar si las mujeres inactivas dejaran de serlo. A la vez, este trabajo apunta que las mujeres con vida sedentaria tienen un 71% más de riesgo de desarrollar esta patología que aquellas que tienen una vida activa. También hay que tener en cuenta que un [estudio](#) liderado por investigadores del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM) y médicos del Hospital del Mar, concluyó que la obesidad y el sobrepeso multiplican la posibilidad de sufrir cáncer o una enfermedad cardiovascular. En el caso del cáncer en mujeres, la obesidad multiplica por 12 las posibilidades de desarrollar ésta enfermedad, y el sobrepeso provoca un incremento de cuatro veces más posibilidades de sufrir una enfermedad oncológica.

### **Más información**

Departamento de Comunicación del Hospital del Mar. Tel. 932483537.



*Nota de premsa*

[dcollantes@hospitaldelmar.cat](mailto:dcollantes@hospitaldelmar.cat) / [comunicacio@hospitaldelmar.cat](mailto:comunicacio@hospitaldelmar.cat)

**claror**  
més que fitness!