

Avalan los beneficios del ejercicio físico en mujeres que han superado un cáncer de mama

- *Lo demuestra un estudio liderado por el Hospital del Mar, la Fundació Claror y el TecnoCampus, que publica la revista Breast Cancer*
- *Las mujeres que llevan a cabo actividad física reglada después de recibir el alta del tratamiento de cáncer de mama mejoran su calidad de vida, reduciendo los síntomas de la enfermedad entre el 18 y el 35%, así como su función física, que mejora entre un 8 y 11%*
- *El estudio también destaca que el ejercicio en el agua es el que más beneficios aporta, ya que facilita la adherencia a la actividad física*

Barcelona, 16 de octubre de 2024. – El **ejercicio físico es beneficioso** para el bienestar de las personas, también aquellas que han superado un **cáncer de mama**. Una creencia que ahora avala un estudio conjunto del Hospital del Mar, la Fundació Claror, a través del Claror Marítim, y el TecnoCampus, que ha publicado la revista *Breast Cancer*. Es el proyecto AQUAFIT, que se llevó a cabo entre septiembre del año 2020 y septiembre del año 2022.

Durante la realización del proyecto, se seleccionaron **28 mujeres supervivientes de cáncer de mama**, que fueron asignadas de manera aleatoria a hacer ejercicios en el agua o en seco. En total, llevaron a cabo 24 sesiones de ejercicio terapéutico, adaptadas por fisioterapeutas expertas en ejercicio terapéutico, dos por semana. En general, la asistencia al programa fue alta, de más del 80%. Las dos actividades tuvieron una alta aceptación, pero solo el ejercicio en agua consiguió incrementar la actividad física de las mujeres a largo plazo. Se trata de uno de los primeros estudios que han evaluado el efecto de este tipo de ejercicios en este grupo de pacientes.

En este sentido, la Dra. Mar Vernet-Tomás, coordinadora de la Unidad de Patología Mamaria del Hospital del Mar, ha querido destacar que **"el estudio ha revelado que los ejercicios acuáticos pueden ser tan efectivos como los ejercicios llevados a cabo en el entorno terrestre, tanto para mejorar la calidad de vida como la función física de las mujeres supervivientes de cáncer de mama"**. Además, el trabajo destaca la seguridad de los ejercicios propuestos, tanto en el agua como en tierra.

Mejora sensible

La calidad de vida de las mujeres participantes mejoró gracias al programa de ejercicio terapéutico. Sus **síntomas se redujeron en un 18% en aquellas que hicieron ejercicios en el agua, y en un 35% en las que lo hicieron en los de tierra**. A la vez, su funcionalidad se incrementó el 14% y un 7%. La capacidad cardiorrespiratoria se incrementó entre el 8 y el 11%, la fuerza muscular en los brazos entre el 22 y el 10% y la de piernas, entre el 26 y el 39%. También mejoró su composición corporal, tanto en lo que se refiere al porcentaje de grasa como a la musculatura, con mejores datos en aquellas que habían seguido los ejercicios acuáticos.

Pero estas mejoras no se mantuvieron una vez acabado el programa, durante el seguimiento que se hizo durante tres meses. A pesar de este hecho, el grupo de ejercicio terapéutico dentro del agua incrementó su actividad física moderada-vigorosa por semana una vez se acabó la intervención.

"El estudio AQUAFIT demuestra que los ejercicios acuáticos pueden ser una alternativa efectiva y segura a los ejercicios tradicionales en tierra para

Nota de prensa

supervivientes de cáncer de mama", apuntan Raquel Sebio-García y Esther Mur-Gimeno, investigadoras del TecnoCampus. ***"A parte de mejorar la calidad de vida y la función física, el ejercicio en el agua parece ofrecer beneficios adicionales en la función sexual. Además, la alta adherencia a los programas y la ausencia de incidentes adversos subrayan la viabilidad de este tipo de ejercicio para esta población"***, añaden.

"Estos resultados subrayan la importancia de adaptar los programas de ejercicios a las preferencias y necesidades individuales de las pacientes, promoviendo así la continuidad y la adhesión física a largo plazo", asegura la Dra. Marta Coll, del Área de Bienestar y Salud del Claror Marítim. ***"La investigación que hemos llevado a cabo proporciona una base sólida para considerar los ejercicios acuáticos como una parte integral del plan de recuperación y mantenimiento de la salud en supervivientes de cáncer de mama"***, añade la Dra. Vernet.

Artículo de referencia

Mur-Gimeno, E., Coll, M., Yuguero-Ortiz, A. *et al.* Comparison of water- vs. land-based exercise for improving functional capacity and quality of life in patients living with and beyond breast cancer (the AQUA-FiT study): a randomized controlled trial. *Breast Cancer* (2024). <https://doi.org/10.1007/s12282-024-01596-0>

Más información

Departamento de Comunicación del Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat