

Demuestran la utilidad de los programas de prehabilitación en pacientes que se tienen que someter a cirugía por un cáncer ginecológico

- ***Las pacientes llegan al momento de la cirugía en un mejor estado físico, nutricional y emocional, hecho que facilita su recuperación de la intervención***
- ***El Hospital del Mar dispone de un programa de prehabilitación que ofrece tres tipos de ejercicios. En el domicilio sin supervisión, en el mismo hospital, supervisado por fisioterapeutas y el equipo del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, y CrossFit en un gimnasio con monitores especializados***
- ***Las pacientes que practican CrossFit son las que más mejoran su estado, según un estudio que acaba de publicar la revista *International Journal of Gynecological Cancer****

Barcelona, 3 de abril de 2025. – Un estudio de los servicios de Obstetricia y Ginecología y de Anestesiología y Reanimación del Hospital del Mar, publicado por el *International Journal of Gynecological Cancer*, ha demostrado que las mujeres **diagnosticadas por un cáncer ginecológico** que pasan por un **programa de prehabilitación**, llegan a quirófano en **mejor estado físico, nutricional y emocional** que las que no lo hacen. Y que esta mejora es más importante si se someten a un **programa de ejercicio físico de alta intensidad**, como es el caso del CrossFit. Se trata del primer trabajo que analiza el efecto preoperatorio de un programa de este tipo en pacientes con cáncer ginecológico.

"Nuestro estudio contribuye significativamente a hacer crecer la evidencia que da apoyo a los beneficios de un programa de prehabilitación multimodal en este tipo de paciente", explica la Dra. Marta Corcoy, médica adjunta del Servicio de Anestesiología y Reanimación del Hospital del Mar. Las pacientes que pasaron por el programa establecido en el centro, en funcionamiento desde el año 2016 para otras patologías y desde el 2018 para personas con cáncer ginecológico, mejoraban en las pruebas de esfuerzo a las cuales se sometían en el momento del diagnóstico y antes de la cirugía. De media eran capaces de caminar casi 20 metros más en una prueba que consiste en caminar lo máximo posible en seis minutos. También mejoraba su estado nutricional, pasando de un 14% de pacientes malnutridas a solo un 4%, y su bienestar emocional.

El mejor ejercicio, el CrossFit

De las **77 pacientes estudiadas** en el trabajo, tres de cada cuatro tenían cáncer de endometrio y el 18,6%, cáncer de ovario. Al ser derivadas al programa de prehabilitación se les hizo una evaluación inicial de su estado físico, nutricional y emocional. Así, en función de su estado físico, se les asignó un tipo de ejercicio. Cuarenta siguieron las pautas a domicilio sin supervisión, mientras que 24 lo hicieron en el Centro Fòrum del Hospital del Mar siguiendo indicaciones de los fisioterapeutas y médicas del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación. Finalmente, otras trece practicaron CrossFit, tres días a la semana en sesiones de 60', gracias al acuerdo con la asociación **Limited Edition Athletes**. 18 pacientes recibieron atención psicológica para mejorar su estado emocional, aunque a todas se les ofrecieron pautas de *mindfulness*. En el apartado de nutrición se les ofrecieron consejos dietéticos y se les dieron suplementos en los casos que lo necesitaban.

La mejora fue general en todos los aspectos, pero más acusada en el caso de las pacientes que practicaron CrossFit. En este caso, en la prueba de esfuerzo de seis minutos **consiguieron hacer 33 metros más que en la prueba inicial**. Además, fue el tipo de actividad que tuvo un porcentaje más alto de adherencia por parte de las pacientes. Las que pasaron por el Centro Fòrum, supervisadas por fisioterapeutas, hicieron 27 metros más, y el grupo sin supervisión, 14

metros. En algunos casos se puede llegar a mejorar de forma tan significativa el estado de las pacientes en estado previo a la fragilidad como para hacerlas candidatas a cirugía.

Una persona en mejor estado de forma, nutricional y emocional, está más bien preparada para hacer frente a una cirugía o bien a posibles complicaciones postoperatorias. En este sentido, **"el músculo es muy importante en el estado general de las personas, y es lo que nos aporta el CrossFit. El músculo está relacionado con el consumo de oxígeno y mejora la reparación de los tejidos"**, explica la Dra. Gemma Mancebo, jefa de sección del Servicio de Ginecología y Obstetricia. Además, como añade la Dra. Cristina Rodríguez-Cosmen, médica adjunta del Servicio de Anestesiología y Reanimación, **"este tipo de programa de rehabilitación es importante porque los resultados de recuperación funcional y de complicaciones después de la cirugía son mejores si el paciente llega en un estado físico, nutricional y emocional adecuado"**.

La duración media del programa fue de 25 días para cada paciente. La Dra. Ester Miralpeix, médica adjunta del Servicio de Ginecología y Obstetricia, apunta que los resultados obtenidos **"sugieren que integrar programas estructurados y personalizados de rehabilitación en los programas de recuperación intensificada después de la cirugía en pacientes de cáncer ginecológico puede mejorar los resultados quirúrgicos y mejorar la recuperación de las pacientes"**.

Marc Gil, coordinador de Limited Edition Athletes, añade que **"el CrossFit es un entrenamiento funcional eficiente que se adapta, ajusta y escala a las casuísticas de cada paciente. Además, no solo busca la mejora física, sino que también trabaja la dimensión social y relacional en un momento tan importante para las pacientes, al tratarse de un entrenamiento grupal"**.

Artículo de referencia

Ester Miralpeix, Cristina Rodríguez-Cosmen, Berta Fabregó, Josep-Maria Sole-Sedeno, Jesus Carazo, Marc Sadurní, Marta Corcoy, Gemma Mancebo, Pre-operative impact of multimodal prehabilitation in gynecologic oncology patients, International Journal of Gynecological Cancer, Volume 35, Issue 2, 2025, 100062, ISSN 1048-891X, <https://doi.org/10.1016/j.ijgc.2024.100062>.

Más información

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