

En marxa un programa per promoure l'exercici físic com a factor de protecció de recaigudes en dones amb càncer de mama

- *L'Hospital del Mar i la Fundació Claror, amb la col·laboració de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar, han iniciat un programa per oferir la possibilitat de realitzar exercici físic a pacients tractades de càncer de mama*
- *El programa té una duració d'un any i les participants gaudiran d'un seguiment personalitzat per adaptar l'activitat a les seves necessitats i possibilitats*
- *Els objectius específics de l'activitat són la disminució dels nivells de fatiga, ajudar a mantenir el pes i millorar el sistema immunitari. A la vegada, millorar l'estat físic, el de les cicatrius i la pell i prevenir possibles complicacions derivades del tractament, com ara el limfedema*
- *Una vida activa és un factor protector de recaigudes en pacients amb aquesta patologia. A la vegada, contribueix a reduir alguns dels efectes del tractament*

Barcelona, 4 de desembre de 2018. – L'Hospital del Mar, la [Fundació Claror](#) i la [Fundació Amics de l'Hospital del Mar](#) han posat en marxa un **programa conjunt** per promoure l'activitat física i els hàbits de vida saludables entre les pacients que han acabat el tractament per un **càncer de mama**. La iniciativa ha estat reconeguda com a projecte per a la millora de la qualitat assistencial, **Projecte Estrella**, de l'Hospital del Mar i té una durada inicial d'un any.

El [programa](#) va començar el passat mes de setembre amb una desena de participants que, durant 3 mesos, assistiran de forma gratuïta a classes a les instal·lacions de la Fundació Claror situades al costat de l'Hospital, el centre Claror Marítim. L'activitat física la condueixen dues fisioterapeutes de la Fundació, és supervisada per una metgessa especialista en Medicina de l'Esport, i s'adapta a les capacitats de cada pacient. Per fer-ho, abans de començar se'ls hi han realitzat diverses proves per comprovar el seu estat físic, proves que es repetiran en acabar el programa. L'objectiu és formar 4 grups, un per trimestre, per arribar al màxim nombre de pacients.

Els beneficis de l'exercici físic

Les assistents a les classes realitzaran diferents tipus d'exercicis per millorar la seva força, la seva flexibilitat, la seva resistència cardiorespiratòria, així com la mobilitat articular general. Es complementarà el treball amb exercicis de respiració, relaxació i hàbits d'higiene postural. A la vegada, se'ls hi donaran una sèrie de pautes a seguir per quan acabi la seva participació en el programa. La Dra. Maria del Mar Vernet, coordinadora de la Unitat Funcional de Patologia Mamària de l'Hospital del Mar, ha destacat la importància que l'exercici físic té per aquest tipus de pacients. **"Està comprovat que l'exercici físic és un factor de protecció per a elles davant possibles recaigudes"**, ha apuntat, recordant també que el projecte **"ens permetrà millorar la qualitat de l'assistència que reben, veient quines necessitats tenen les pacients més enllà de l'assistència mèdica"**.

Les classes, que es fan dos cops per setmana, també tenen un component lúdic per facilitar la implicació de les participants. La Dra. Marta Coll, de l'Àrea de Benestar i Salut del Claror Marítim, ha explicat que **"l'exercici físic té beneficis per a totes les poblacions, s'incrementa la producció d'endorfines, millora l'estat d'ànim, el sistema múscul esquelètic, així com la resistència física, sent, a més un factor preventiu de malalties"**.

Els objectius específics de l'activitat són la disminució dels nivells de fatiga, ajudar a mantenir el pes i millorar el sistema immunitari. A la vegada, millorar l'estat físic, el de les cicatrius i la pell i prevenir possibles complicacions derivades del tractament, com ara el limfedema. El projecte també pretén augmentar la satisfacció amb el cos i l'estat d'ànim de les pacients i obtenir beneficis psicosocials.

"L'impacte de l'exercici físic en el pronòstic del càncer de mama", explica la Dra. Sònia Servitja, adjunta del Servei d'Oncologia Mèdica de l'Hospital del Mar, **"ens obliga, com a professionals, a conscienciar les nostres pacients en la importància de practicar-lo, junt amb una dieta equilibrada, per evitar l'increment de pes després del diagnòstic de càncer de mama"**. De fet, la mateixa Dra. Servitja destaca que **"està en marxa, des de fa gairebé 4 anys, l'estudi PREDICOP, un estudi català, liderat per l'ICO L'Hospitalet (situat a l'Hospital Duran i Reynals), i en el que participem pràcticament tots els hospitals catalans, que té com a objectiu avaluar quin impacte té una intervenció de control de pes basada en l'exercici i la dieta, en la reducció de les recaigudes en dones tractades de càncer de mama"**.

El projecte es va presentar a les pacients el passat 16 de març amb una *Jornada de càncer de mama i activitat física*, amb l'objectiu de millorar la salut de les dones afectades per aquesta patologia. En ella, es va proporcionar a les pacients formació sobre hàbits saludables per afavorir el seu retorn a una vida de qualitat i a contribuir a la prevenció de possibles complicacions i malalties potencialment relacionades.

El projecte ha estat possible gràcies a un procés de col·laboració entre la Fundació Claror i la Fundació Amics de l'Hospital del Mar. La seva Directora, Maribel Pérez, ho ha agraït assegurant que **"la complicitat que hem tingut ha estat vital per tirar endavant un projecte pensat amb i per als pacients, que busca millorar la seva salut física i mental i promocionar hàbits de vida saludables"**.

Efectes protectors de l'exercici físic

Segons un recent estudi presentat pel Grup GEICAM (Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama), gairebé el 14% dels casos de càncer de mama es podrien evitar si les dones inactives deixessin de ser-ho. A la vegada, aquest treball apunta que les dones amb vida sedentària tenen un 71% més de risc de desenvolupar aquesta patologia que aquelles que tenen una vida activa. També cal tenir en compte que un [estudi](#) liderat per investigadors de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM) i metges de l'Hospital del Mar, va concloure que l'obesitat i el sobrepès multipliquen la possibilitat de patir càncer o una malaltia cardiovascular. En el cas del càncer en dones, l'obesitat multiplica per 12 les possibilitats de desenvolupar aquesta malaltia, i el sobrepès provoca un increment de quatre vegades més possibilitats de patir una malaltia oncològica.

Més informació

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat