

Madrid, 10 de junio, en la Universidad Europea de Madrid

Alejandro Lucía: “El ejercicio disminuye la fatiga y mejora la capacidad funcional de los supervivientes de cáncer”

El investigador Alejandro Lucía, doctor en Medicina y catedrático en la Universidad Europea de Madrid, advirtió de la unanimidad de más de 80 estudios científicos de distintos lugares del mundo sobre la cuestión: “El ejercicio disminuye la fatiga y mejora la capacidad funcional de los supervivientes de cáncer”. En su intervención en el curso *Adaptación del ejercicio a colectivos con patologías especiales*, organizado por la Dirección General de Promoción Deportiva dentro del programa enformate 2008, Alejandro Lucía subrayó que los profesionales del deporte, “a través de ejercicios supervisados, pueden ayudar mucho a los enfermos de cáncer, cuyo problema más importante (una vez salvada la vida) es la fatiga”.

Este asesor del Foro Gana Salud cuenta que en los Estados Unidos y Canadá “cada vez se contempla más la posibilidad de utilizar el ejercicio para mejorar la calidad de vida de enfermos y supervivientes de cáncer; Canadá quizás sea el país más avanzado, y España está bien en investigación, pero no muy desarrollada en la aplicación del ejercicio para los enfermos”. La paradoja es que “las sociedades oncológicas en España aceptan los beneficios del ejercicio pero hay médicos que no se lo recomiendan a sus pacientes, quizás porque lo desconocen”, apuntó la licenciada en Actividad Física, María Fernández, en la misma sesión.

Mejor activos que encamados

La condición del cáncer como enfermedad amenazadora no contribuye a la aplicación instantánea de los avances para mejorar la calidad de vida de los pacientes y supervivientes. “Cáncer es una palabra tabú y un poquito equívoca de por sí, porque es una palabra que asociamos a una enfermedad, lo cual es un error; cáncer es un grupo de muchas enfermedades muy diferentes unas de otras en cuanto a pronóstico, calidad de vida y no digamos ya si se trata de adultos o niños”, observa el varias veces Premio Nacional en Investigación en Medicina Deportiva. “Tradicionalmente se han considerado que los enfermos debían estar encamados y descansando mucho, lo cual no hace si no perpetuar su situación de fatiga crónica, cuando son personas que podrían hacer ejercicio perfectamente”, añade.

En cuanto a los ejercicios, dice que son “los mismos que debería realizar cualquier persona, es decir, por de tres a cinco días a la semana de ejercicio aeróbico, caminar, correr, montar en bicicleta, y un día o dos, ejercicios de fuerza para aumentar la masa muscular”. La duración de las sesiones de actividad física deberá crecer de forma “muy gradual”.

El experto mencionó casos de mujeres aquejadas de cáncer de mama que empezaron con no más de tres minutos de ejercicio por sesión y que llegaron a los 30 minutos a lo largo del plan supervisado, que puede durar incluso varios meses. La intensidad del ejercicio “debe ser baja o moderada” y es fundamental el entrenamiento de fuerza, “porque consigue revertir la atrofia muscular”. ¿Contraindicaciones? “Ninguna, si se aplica el sentido común”, remachó.

Psicología y grupo

A preguntas de una alumna sobre la vía para incitar a hacer deporte a un enfermo desanimado, Alejandro Lucía comentó que el trabajo psicológico es relevante y también el trabajo en grupo. “Si en lugares como Canadá hay regatas para mujeres con cáncer de mama, a las que se apunta un centenar de ellas, pues es lógico que no se sientan tan solas como en el caso de que tuvieran que hacer el ejercicio cada una por su cuenta en el lago”, citó. Para entonces, el docente de grado y posgrado ya había contado la historia de cómo aquel estudiante de ciencias políticas de la Universidad de Harvard que descubrió, entre los pioneros, las bondades del ejercicio en el combate contra el cáncer; pese a estar enfermo no dejó de practicar la actividad física y notó que la fatiga mejoraba y con ella su calidad de vida.

Y la fatiga es un problema mayoritario: el 70 por ciento de los enfermos de cáncer la sufren, bien sea por la cirugía, por la radioterapia o la quimioterapia; y el 30 por ciento de los supervivientes (los que ya están curados del cáncer y no necesitan tratamiento) también la padecen. A todos ellos les beneficiaría hacer ejercicio de forma habitual para batallar contra la fatiga, esa sensación de “falta de energía, cansancio, letargo”.

El investigador mencionó el caso del campeón ciclista Lance Armstrong, que no sólo sobrevivió a un cáncer testicular con metástasis, sino que volvió a competir. Llamó la atención de unas declaraciones del ciclista: “Nunca en mi vida había experimentado tanta fatiga y debilidad como durante mi tratamiento contra el cáncer”. El entrenamiento físico es fundamental para esquivar la fatiga, “que se debe más a la atrofia muscular que a los efectos de la enfermedad en sí sobre los tejidos”, recalcó Lucía.