La oncóloga Ana Gonzaga explicó la importancia del ejercicio físico antes, durante y después del cáncer

21/02/2022



La charla reunió a numerosas personas | J.C.

La delegación de Elda de la **Asociación Española Contra el Cáncer** ofreció una charla el viernes en el Casino Eldense sobre la necesidad de **hacer deporte antes, durante y después del cáncer.** La oncóloga del Hospital General de Elda, **Ana Gonzaga,** impartió una charla sobre este tema junto con el preparador físico **David Calderón**, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte ante un auditorio de más de un centenar de personas.

Ana Gonzaga recordó que **cada año se diagnostican 280.000 casos de cáncer y que los más frecuentes son los de próstata y colon en los hombres, y los de mama y colon en las mujeres,** si bien, la primera causa de mortalidad femenina es la relativa a las enfermedades cardiovasculares. La doctora afirmó que la medicina ha conseguido un aumento de la tasa de supervivencia, y añadió que esta podría mejorar en un 30 por ciento si se evitaran estos cinco factores: **el tabaco, las infecciones por virus, el alcohol, la vida sedentaria y los alimentos perjudiciales como los ultraprocesados y la carne roja.** Otros factores negativos son la exposición a la radiación ultravioleta y, por supuesto, la edad, "que es el **principal factor de riesgo ya que el cáncer es una enfermedad del**

envejecimiento y la probabilidad de padecerlo aumenta porque cada vez vivimos más tiempo", indicó.

La doctora insistió en la necesidad de **practicar ejercicio físico planificado y de manera periódica de tres a cinco veces a la semana** "porque disminuye la mortalidad cardiovascular, la hipertensión, la diabetes y varios tipos de cáncer como el de mama, colon y endometrio, así como también mejora la salud mental y el sueño". Gonzaga explicó de una manera muy gráfica esta cuestión con la pregunta: "¿Qué pastilla tenemos y gratis que nos aporte todos estos beneficios sin efectos secundarios? **El ejercicio es el arma más poderosa que tenemos y no la utilizamos**".

Respecto al hábito de caminar, indicó que es importante si se hace a buen ritmo, "**se trata de terminar un poco sudado**", explicó, pero, sobre todo, "es necesario realizar ejercicios de fuerza que evitan la pérdida de masa muscular, previenen los dolores de espalda y hacen que seamos más autónomos".



La AECC de Elda celebró esta charla el viernes | J.C.

El ejercicio físico es tan importante que aconsejó que debe realizarse durante el proceso oncológico en los días en que uno se encuentra bien "ya que toleramos mejor el tratamiento y mejora los síntomas asociados al mismo", aunque matizó que debe estar dirigido por un especialista para que no nos lesionemos en el caso de que haya habido cirugía. También debe practicarse el deporte después del cáncer, de hecho, "muchos pacientes mueren a consecuencia del tratamiento y, en el caso de los cánceres de mama y colon, el número de recaídas se reduce, según los indicios aportados por un estudio".

En este sentido, recalcó que "**nunca es tarde para empezar y debemos hacerlo poco a poco, de manera progresiva, marcándonos objetivos a corto plazo, ya que no se trata de pasar de cero a cien en una semana**".

Por su parte, **David Calderón** insistió en la necesidad de practicar ejercicio "aumentando las pulsaciones" ya que "la poca masa muscular lleva a la dependencia". Además, recordó que durante el ejercicio liberamos endorfinas y serotonina, que envían hormonas a la sangre que nos dan felicidad, reducen los dolores y la depresión.El preparador físico indicó que se puede practicar ejercicio a cualquier edad unos minutos cada día, y que es bueno "pedir consejo a un profesional que nos ayude y motive".

Finalmente, tres personas que habían padecido cáncer y practicaban deporte explicaron su experiencia personal. Todos ellos habían reducido la práctica deportiva durante el tratamiento oncológico, pero posteriormente fueron incrementando la intensidad del ejercicio, aunque adaptándolo a su situación.



Los expertos animaron a la población a hacer deporte | J.C.