



9 Diciembre, 2018



Dos expacientes de la unidad de mama del hospital del Mar, en la clase especial que ofrecen el hospital y la Fundació Claror

ANGELA SILVA

ANA MACPHERSON
 Barcelona

A petición de las pacientes, el hospital del Mar tiene un programa de actividad física pensado para operadas en el gimnasio de al lado

Ejercicio antirrecaídas de cáncer de mama

El hospital del Mar suele preguntar a grupos de pacientes qué echan en falta en la atención recibida. Analizan las respuestas y añaden estudios cualitativos a las propuestas detectadas. Y en el grupo de cáncer de mama quedó claro que lo que más reclamaban era participar activamente en su recuperación, un "dígame qué puedo hacer y por mí". De ahí surgió la idea de ofrecer algo más que una recomendación genérica de "coma bien y haga más ejercicio físico".

Por otro lado, los estudios que manejan los oncólogos demuestran que a más actividad física, menos recaídas. Un 14% de los casos de cáncer de mama podrían evitarse si las mujeres inactivas dejaban de serlo, según resultados recientes del Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama.

Así que diseñaron un programa de actividad física y hábitos saludables que incluye dos clases a la semana de ejercicio dirigido especialmente a personas a las que han

operado el pecho, han pasado por quimio y radio y están de alta con un cuerpo aún de baja.

Mejorar la musculatura, la elasticidad, la fuerza en brazos y piernas, deshacer las tensiones de los tejidos operados e irradiados, perder peso, redistribuir la grasa "y reír mucho, mucho, en cada clase", resumen Dolors, Mercè, Aileen o Juana, cuatro de las participantes en el programa. Para llevar a cabo esta actividad, que no pertenece a la cartera de servicios de la sanidad pública, la Fundació Amics de l'Hospital del Mar se asoció con la Fundació Claror, que dirige varios centros deportivos municipales y

propios en Barcelona, uno de ellos tocando al hospital. Llegaron a un acuerdo para poner en marcha esta actividad y financiarla. De momento, un año. Cada grupo de expacientes podrá seguirlo durante tres meses, con dos clases semanales.

La fisioterapeuta Iratí Arkazgorreta mantiene el ritmo del grupo. Trabajan todo el cuerpo, cada una a su ritmo. "Nadie tiene que hacerlo bien. Te ries hasta de que te salga mal. Y reír forma parte del plan de abdominales", asegura Dolors. Están cómodas, todas saben de qué va esto, lo que les molesta, lo que les duele, lo que les agota. Alguna del grupo ha tenido que dejarlo a me-

días porque le dieron el alta y ha vuelto al trabajo. "Una de nosotras ha conseguido que su empresa acepte este tiempo como de rehabilitación, porque realmente lo es, y sigue viniendo".

"Desde que estoy en el programa he bajado tres kilos, he ganado musculatura. Soy mucho más consciente de lo que como. Con la quimio me hinché. La rigidez en torno al pecho y la axila ha cambiado drásticamente, pero bastan dos días de no hacer ejercicio para que vuelva a quedarse acartonado. Es una zona muy tocada", explica Dolors.

Los fisioterapeutas de Claror

han pedido una beca para estudiar los efectos que observan en esta experiencia y compararla con un plan de actividad en el agua. De aquí pueden salir planes para otros muchos centros deportivos. "Yo fui preguntando alrededor de casa y en ningún gimnasio tenían ni idea de qué había que ejercitar cuando te han operado e irradiado y has pasado por la quimio", explica Mercè.

La actividad física les da un subidón anímico notable. Endorfinas. Además, practican actividad pre-

Reducir grasa y mejorar musculatura y peso cuentan a favor de la funcionalidad y el estado de ánimo

venta del linfedema, porque muchas han perdido ganglios en la axila. También han perdido musculatura y fuerza. "Pero la hipótesis principal es que la grasa interfiere en la actividad hormonal y los tumores de mama tienen un potente factor hormonal. Así que mantener bajo control la grasa tiene impacto en el riesgo de recidivas", explica la coordinadora de la unidad de patología mamaria del hospital del Mar, María del Mar Vernet.

La mejora del estado anímico, compartir esta actividad con personas que entienden perfectamente qué les pasa, disfrutar los logros que parecen poco importantes para los demás (como poder subir más un brazo y alcanzar así las cosas del estante de arriba). Sentir energía y un cuerpo en forma. También equilibrar el cuidado de una misma, el tiempo de trabajo, el tiempo de familia. "Necesitaba parar y pensar, me ha servido para ordenar prioridades", explica Aileen.

También dicen que hablan más del tema, con más libertad, "es responsabilidad tuya decirlo. Pero hay que hablarlo, porque el cáncer no se acaba cuando terminas la quimio y hablarlo aleja la pena de los demás, que resulta odiosa", recuerda Mercè.

Desde hace cuatro años varios hospitales catalanes participan en un estudio, el Predicop, que coordina el Institut Català d'Oncologia (ICO), para evaluar el impacto de un control activo del peso, a través de dieta y ejercicio, en la reducción de las recaídas de mujeres tratadas de cáncer de mama. ●