

REFERENCIAS Y CUESTIONES DE INTERES

“El linfedema no se puede prevenir” (Baumann 2018) (Torres Lacomba 2010)

“Con el linfedema no se puede coger peso” (Hayes y cols., 2008).(Kwan y cols., 2012) (Keilani y cols., 2016)

“El ejercicio es un factor de riesgo para el linfedema” (McNeely et al., 2011) (Stuiver et al., 2015)

“Siempre ejercicio en linfedema con prendas de compresión” Singh y cols. 2016

“No se puede/debe hacer ejercicio durante la radioterapia” (Wiskemann 2017)

¿Se puede hacer masaje en un paciente con cáncer?

Sí, un programa de masaje oncológico puede realizarse de forma segura y eficaz en las unidades de quimioterapia, ayudando a controlar los síntomas.

J Oncol Pract. 2017 Mar;13(3):e207-e216. doi: 10.1200/JOP.2016.015081. Epub 2017 Jan 3.

Integrating Oncology Massage Into Chemoinfusion Suites: A Program Evaluation.

Mao JJ¹, Wagner KE¹, Seluzicki CM¹, Hugo A¹, Galindez LK¹, Sheaffer H¹, Fox KR¹.

Memorial Sloan Kettering Cancer Center, New York, NY; and Abramson Cancer Center, University of Pennsylvania, Philadelphia, PA.

Los pacientes y sus cuidadores tienen una alta carga de síntomas. Un solo tratamiento de masaje alivió los síntomas de ambos. Hacen falta más estudios con respecto a la dosis óptima de masaje y la frecuencia.

Support Care Cancer. 2017 Dec;25(12):3645-3650. doi: 10.1007/s00520-017-3784-7. Epub 2017 Jun 28.

The effects of oncology massage on symptom self-report for cancer patients and their caregivers.

Lopez G¹, Liu W¹, Milbury K¹, Spelman A¹, Wei Q¹, Bruera E¹, Cohen L²

Las recomendaciones de las guías de práctica clínica basadas en la evidencia científica recomiendan una combinación de ejercicio aeróbico y ejercicio de fuerza, conjuntamente con ejercicios para mejorar la coordinación, el equilibrio y/o la flexibilidad en casos en los que estas capacidades se hayan visto afectadas.

Quist M, Adamsen L, Rorth M, Laursen JH, Christensen KB, Langer SW. The Impact of a Multidimensional Exercise Intervention on Physical and Functional Capacity, Anxiety, and Depression in Patients With Advanced-Stage Lung Cancer Undergoing Chemotherapy. *Integr Cancer Ther.* 2015 Jul;14(4):341–9.

¿El tratamiento es cardiotóxico, puedo hacer ejercicio?

Cormie P, Atkinson M, Bucci L, Cust A, Eakin E, Hayes S, et al. Clinical oncology society of australia position statement on exercise in cancer care. *Med J Aust [Internet].* 2018;209(4):184–7. Available from: <https://doi.org/10.5694/mja18.00199>

Cinco razones por las que el ejercicio es importante en la recuperación del cáncer:

- 1. La práctica de ejercicio después del diagnóstico de un cáncer se asocia con una reducción de hasta un 50% de la muerte relacionada con este.**
- 2. El ejercicio también puede reducir el riesgo de recurrencia del cáncer hasta en un 35%.**

3. **El ejercicio es uno de los principales tratamientos contra los efectos secundarios más comunes y debilitantes del cáncer, como por ejemplo la fatiga relacionada con el cáncer, la depresión, la prevención del linfedema y la mejora de la aptitud física y la calidad de vida.**
4. **El ejercicio durante el tratamiento contra el cáncer mejora la eficacia y las tasas de asimilación-consecución de la quimioterapia.**
5. **El ejercicio puede y debe ser practicado por los pacientes y supervivientes con cáncer a cualquier edad, desde los niños hasta las personas mayores.**

Cormie, P., Zopf, E. M., Zhang, X., & Schmitz, C H. (2007) The Impact of Exercise on Cancer Mortality, Recurrence, and Treatment-Related Adverse Effects, *Epidemiologic Reviews*, Volume 39, Issue 1, Pages 71–92, <https://doi.org/10.1093/epirev/mxx007>

Mustian, K. M., Alfano, C. M., Heckler, C., Kleckner, A. S., Kleckner, I. R., Leach, K. R., Mohr, D., Palesh, O. G., Peppone, L. J., Piper, B. F., Scarpato, J., Smith, T., Sprod, L. K., & Miller, S. M. (2017). Comparison of Pharmaceutical, Psychological, and Exercise Treatments for Cancer-Related Fatigue. A Meta-analysis. *JAMA Oncology*. 3(7):961–968. doi:10.1001/jamaoncol.2016.6914

Van Waart, H., Stuiver, M.M., van Harten, W . H et al (2015).Effect of Low-Intensity Physical Activity and Moderate- to High-Intensity Physical Exercise During Adjuvant Chemotherapy on Physical Fitness, Fatigue, and Chemotherapy Completion Rates: Results of the PACES Randomized Clinical Trial. *Journal of Clinical Oncology* 33, (17)1918-1927. DOI: 10.1200/JCO.2014.59.1081

¿El trabajo de fuerza es recomendable en niños con cáncer?

Numerosos estudios avalan la seguridad del trabajo de fuerza en niños pacientes y supervivientes con cáncer desde los 4 años de edad. Es necesario que los pacientes y supervivientes de cáncer pediátrico, y por supuesto también los adultos, trabajen con intensidades y volúmenes adecuados para estimular de forma adecuada la recuperación de los tejidos dañados por la enfermedad y el tratamiento antineoplásico.

San Juan AF; Fleck SJ; Lucia A. 2018. Chapter 10: Cancer. *Essentials of Training Special Populations*. Human Kinetics. ISBN 9780736083300.