



¿SE PUEDE HACER MASAJE EN UN PACIENTE CON CÁNCER?

Sí, un masaje oncológico realizado por un fisioterapeuta formado y "especializado", puede realizarse de forma segura y eficaz, ayudando a controlar los síntomas.

¿ES BUENO REALIZAR EJERCICIO TENIENDO CÁNCER?

Antes, se pensaba que el ejercicio aumentaba el tamaño del edema, y se ha observado que pasa justo lo contrario, que ayuda a disminuir su tamaño y debilitarlo. Por lo tanto, cuanto antes se haga ejercicio durante el tratamiento mejor. Además, el ejercicio puede ayudar a prevenir y/o minimizar posibles efectos secundarios como el dolor y la fatiga, entre otros. Habrá que adecuar el tipo y la duración de ejercicio a cada momento de la enfermedad y deberá ser prescrito por un profesional sanitario "especializado".

¿EL TRATAMIENTO ES CARDIOTÓXICO, PUEDE HACER EJERCICIO?

En algunos casos el tratamiento es cardiotoxico, y entonces se deberá consultar la posibilidad de realizar ejercicio con un médico especialista (Ej. Cardiooncólogo). Una vez lo autorice, el programa de ejercicio será siempre individualizado, y prescrito y supervisado por un profesional sanitario "especializado".

¿EL CÁNCER ES CONTAGIOSO?

No, el cáncer no es una enfermedad infecciosa, por tanto, no se puede contagiar de una persona a otra.

¿EL CÁNCER SIEMPRE DUELE?

El cáncer no tiene por qué doler, de hecho, muchas veces no duele. La aparición de dolor depende de la zona en que se localiza el tumor.

¿EL ESTRÉS Y/O PROBLEMAS EMOCIONALES ME HAN PROVOCADO EL CÁNCER?

No. Los estudios que se han llevado a cabo para determinar si existe conexión directa entre el estrés y el cáncer no han demostrado ninguna relación entre ambos.

¿SON BUENOS LOS REMEDIOS NATURALES?

No se debe llevar a cabo ningún tipo de medida o terapia alternativa desconocida sin consultarlo previamente con el equipo médico. Puede ser perjudicial o interferir con la terapia o los resultados de las pruebas.

¿PODRÉ SEGUIR CON MI VIDA HABITUAL?

Depende de cada persona. La mayoría de las personas pueden seguir realizando las actividades diarias habituales y, dependiendo del tipo de trabajo, no necesitan abandonarlo.



¿PUEDO REALIZAR TERAPIAS ALTERNATIVAS?

El 19 de diciembre de 2011, el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad publicó el primer documento de análisis de situación de las terapias naturales. Es un documento descriptivo en el que se identifican y analizan 139 técnicas en el ámbito de las terapias naturales. La evidencia científica disponible sobre su eficacia es muy escasa y, si bien en la mayoría de los casos estas terapias son inocuas, no están completamente exentas de riesgos. El documento también recoge que, a día de hoy, no existe una regulación global sobre terapias naturales en ningún país occidental. Para obtener más información se puede consultar:

- www.aecc.es
- <https://www.aecc.es/Investigacion/observatoriodelcancer/Paginas/Observatoriodelcancer>
- <http://www.cgcom.es/observatorio-omc-contras-las-pseudociencias-intrusismo-y-sectas-sanitarias>
- https://www.seom.org/seomcms/images/.../Libro_MITOS_ONCOLOGIA_Web.pdf

¿SE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER?

Más que prevención se debería hablar de minimizar riesgos. Se sabe que algunos factores aumentan la probabilidad de tener cáncer, como el tabaquismo, alcohol, sobrepeso e inactividad física. Por ello, tener un nivel adecuado de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, llevar una dieta saludable, rica en verduras y frutas puede ayudar a minimizar el riesgo de padecerlo.

Algunos tipos de tumores se pueden detectar en fases pre-malignas, como el cáncer de cuello de útero, y otros se pueden detectar en fases precoces, como en el cáncer de mama. Es importante hacerse revisiones periódicas para detectarlos lo antes posible.



"El linfedema no se puede prevenir":

Se puede prevenir, mediante tratamientos de fisioterapia precoz, drenaje linfático manual, masaje de la cicatriz, movilizaciones, estiramientos y progresivamente ejercicio activo con resistencia, así como dando continuidad a las pautas y recomendaciones específicas proporcionadas por el profesional sanitario cualificado sobre hábitos de vida saludables y cuidado de la piel.

"Con el linfedema no se puede coger peso":

Las últimas investigaciones afirman que se puede realizar ejercicio con resistencias de forma controlada, progresiva y supervisada, sin riesgo de aumentar el Linfedema.

"Siempre ejercicio en linfedema con prendas de compresión":

No siempre. Su aplicación debe considerarse de forma individual teniendo en cuenta el estadio, el historial, la estabilidad del linfedema, el clima, la adherencia, las sensaciones y las preferencias del paciente. Si tienes dudas, consulta a un fisioterapeuta "especializado".

"No se puede/debe hacer ejercicio durante la radioterapia":

No existe ninguna contraindicación para realizar ejercicio durante la radioterapia (RT). Al ser este tipo de tratamiento cardiotóxico, debe consultar antes su participación en un programa de ejercicio con el médico especialista (Cardiooncólogo). Existen estudios en los que el entrenamiento de fuerza es eficaz para aumentar la fuerza de miembros superiores e inferiores en pacientes con cáncer de mama en tratamiento con RT.

"No hace falta hacer nada, ya con el tiempo podrás tener relaciones íntimas con normalidad":

Los estudios muestran que síntomas como el dolor, la sequedad vaginal o la disfunción eréctil que afectan a las relaciones íntimas no suelen resolverse por sí solos durante los dos primeros años tras el tratamiento oncológico. Incluso, las disfunciones sexuales que no se tratan, acaban afectando directamente a la calidad de vida del paciente y las abandonan. Los dilatadores e hidratantes vaginales junto con la fisioterapia mejoran la calidad de las relaciones sexuales.

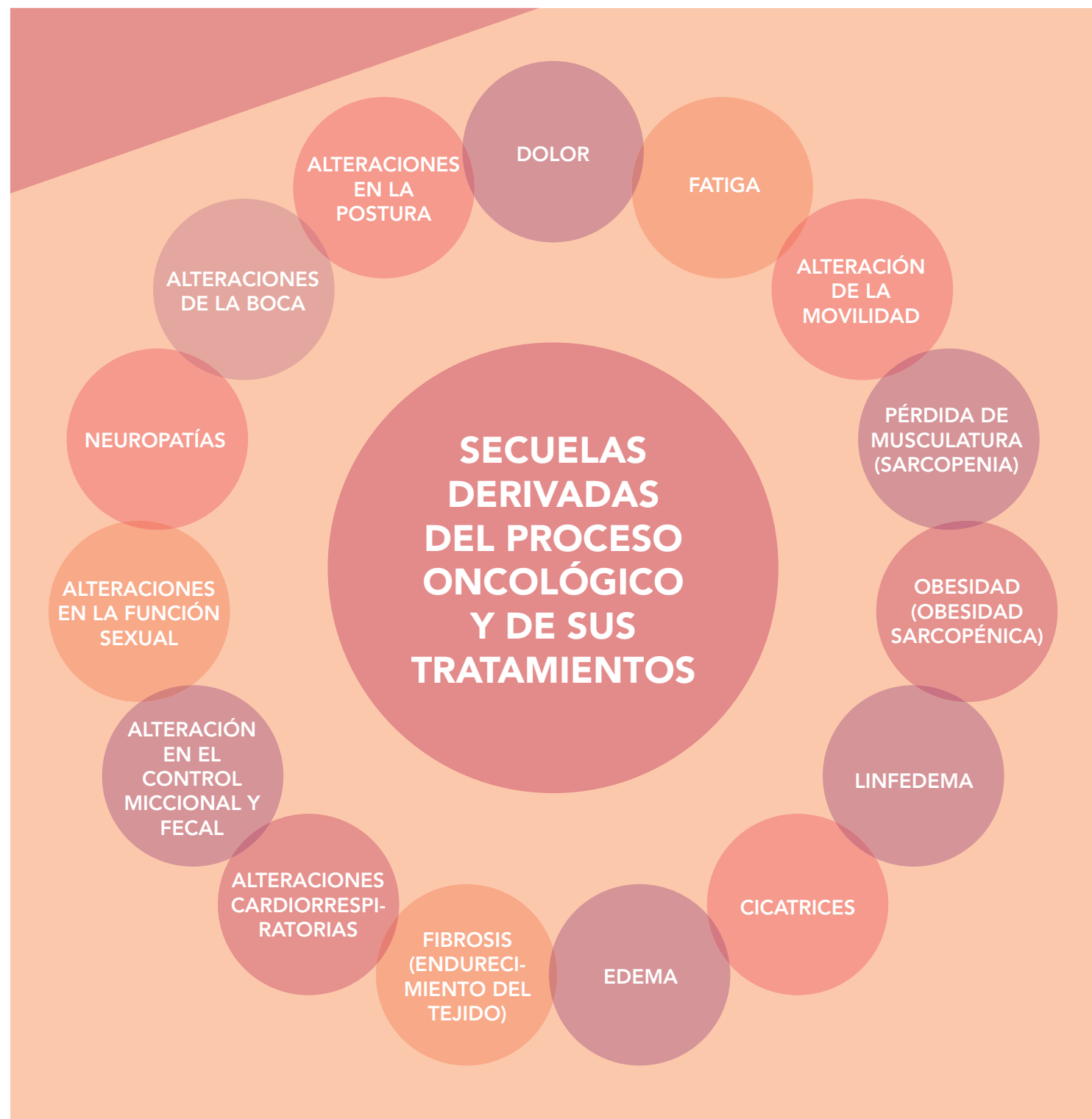
LA FISIOTERAPIA ONCOLÓGICA



La Fisioterapia Oncológica

Es el área de la Fisioterapia dirigida a prevenir, tratar y minimizar las secuelas derivadas del proceso oncológico y de sus tratamientos.

En coordinación con el oncólogo y otros profesionales sanitarios, el fisioterapeuta contribuye a mejorar la calidad de vida, independencia y bienestar en las diferentes etapas de la enfermedad, siendo más eficaz cuanto más temprana sea la intervención.



¿CUÁNDO?

- PREVENCIÓN
- ANTES DE LOS TRATAMIENTOS
- DURANTE LOS TRATAMIENTOS
- DESPUÉS DE LOS TRATAMIENTOS
- CUIDADOS PALIATIVOS



Diagnóstico



Pre y post operatorio



Durante el tratamiento



Unidad de cuidados intensivos



Tratamiento de las complicaciones



Cuidados paliativos

¿CÓMO TE AYUDA LA FISIOTERAPIA ONCOLÓGICA?

- EJERCICIO TERAPÉUTICO
- TÉCNICAS MANUALES
- TRATAMIENTO DEL LINFEDEMA
- MASAJE ONCOLÓGICO
- TÉCNICAS INSTRUMENTALES
- TÉCNICAS COMPORTAMENTALES

EJERCICIO DISMINUYE INCIDENCIA E INTENSIDAD de Efectos Secundarios



Aeróbico



Fuerza

Propiocepción, Estiramientos...

CONCLUSIONES

Programas Ejercicio terapéutico/físico son:

- SEGUROS en pacientes y supervivientes de cáncer (niños-adolescentes-adultos), durante cualquier fase del tratamiento.
- Deben ser PERSONALIZADOS según el tratamiento y el estado del paciente-superviviente.
- El Pre-Durante-Post tratamiento contra el cáncer BENEFICIA LA SALUD, EL BIENESTAR FÍSICO-PSICOLÓGICO Y LA CALIDAD VIDA de la persona.

LINFEDEMA

SÍNTOMAS **¡PREVENCIÓN!** **FACTORES DE RIESGO**

Sensación de pesadez
Aumento de volumen
Pérdida de relieves óseos y tendinosos
Piel tensa, tirante con molestias
Dificultad para el movimiento
Ropa, reloj y anillos que se marcan
Al inicio blando pero se va endureciendo
Cambios en la piel, sequedad, coloración



Extensión de la cirugía
Ganglios extirpados
Radioterapia
IMC >30

Alimentación



Prevenir infecciones



TRATAMIENTO CON FISIOTERAPIA DESCONGESTIVA DEL LINFEDEMA



Drenaje Linfático Manual



Vendaje y prendas de compresión



Ejercicio terapéutico + ejercicio físico (aeróbico y de fuerza)