CÁNCER DE MAMA Y MEDIO ACUÁTICO

Por: **Miguel Ángel Gallo Vallejo**, médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, director del Centro de Medicina Deportiva y responsable del Programa de Natación Terapéutica de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada; **Luz María Gallo Galán**, graduada en Medicina; **Cristina Perea Ruiz**, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; **Antonio Serrano Zafra**, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; **María Luz Galán Rodríguez**, médico, máster en Medicina Deportiva; **Jesús Casilda López**, fisioterapeuta

La práctica de la natación y de ejercicios en el agua puede ayudar a disminuir los efectos secundarios que aparecen durante y después del tratamiento del cáncer de mama. Los efectos beneficiosos que reporta su práctica, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, hacen que sea una de las modalidades de ejercicio más recomendables para las mujeres afectadas por el cáncer de mama. En este artículo se explican la actividades y ejercicios que el Centro de Medicina Deportiva del Ayuntamiento de Granada a través de su Programa de Natación Terapéutica, aconseja realizar a las mujeres afectadas por un cáncer de mama.

El tratamiento del cáncer de mama requiere, en general, de tratamientos intensos y a veces prolongados, que pueden causar efectos secundarios a corto o largo plazo, tanto fisiológicos como psicológicos, y que disminuyen la calidad de vida de las pacientes y reducen su capacidad física.

Para intentar contrarrestar estos efectos secundarios, existe una línea de investigación en el área de la rehabilitación oncológica, enfocada en disminuir o evitar los efectos secundarios no deseados, durante y después del tratamiento del cáncer de mama, a través de la práctica regular y dirigida de ejercicio físico. En cuanto a los tipos de ejercicio físico recomendados en diferentes estudios, destaca la realización de ejercicios en el agua por los diferentes beneficios que se abordan a continuación.

Beneficios físicos y psicológicos de la práctica de la natación y de ejercicios en el agua en las mujeres tras cirugía por cáncer de mama

El linfedema secundario al cáncer de mama es una de las complicaciones más temidas del cáncer de mama. La linfa es un líquido transparente que circula por el cuerpo para eliminar residuos, bacterias y otras sustancias de los tejidos. Un edema es la acumulación de líquido en exceso. El linfedema se produce cuando se acumula demasiada linfa en una zona del cuerpo. Si se produce un linfedema en mujeres que recibieron tratamiento para el cáncer de mama, en general este aparece en el brazo y en la mano.

Se desarrolla generalmente después del daño producido en los ganglios linfáticos axilares debido a las diferentes terapias contra el cáncer de mama. La extirpación quirúrgica de los ganglios linfáticos causa un daño permanente al sistema linfático. Además, muchas pacientes son tratadas con radioterapia y esta puede ocasionar una constricción de los vasos linfáticos debido a la fibrosis, y al retraso del crecimiento de nuevos vasos linfáticos después de la excisión del ganglio linfático. Por tanto, el drenaje linfático en general puede reducirse significativamente y aparecer el linfedema secundario al cáncer de mama. Esta complicación se asocia con sensación de incomodidad, dolor, pesadez en el brazo, desfiguración y trastornos psicosociales y puede aparecer en algunas mujeres durante los meses e, incluso, años posteriores al tratamiento.

La práctica de la natación y de ejercicios en el agua ha demostrado ser muy útil para reducir el linfedema, ya que potencia el drenaje linfático, debido a que las contracciones musculares actúan sobre el automatismo de los vasos linfáticos (efecto de la bomba muscular sobre los vasos linfáticos), favoreciendo la acción de drenaje. Se produce también una acción de masaje suave, sin impactos bruscos en todo el miembro superior.

Además, la práctica de la natación y de ejercicios en el agua consigue una mejor movilización del brazo del lado afectado, ya que la sensación de menor peso, debido a la flotación en el agua, hace que la mujer mueva el brazo con mucha más libertad y con menores esfuerzos que si estuviera en tierra firme.

El estilo de espalda es uno de los más utilizados por las mujeres afectadas por el cáncer de mama.

El estilo braza permite recuperar la amplitud de movilidad del brazo del lado afectado por la enfermedad.

Ejercicio de movilidad del brazo del lado afectado en el vaso poco profundo de la piscina con la utilización de una tablilla.

Ejercicio de movilidad del brazo del lado afectado en el vaso profundo de la piscina.

Con respecto a la fatiga asociada al cáncer de mama, es uno de los síntomas más frecuentes experimentados por las mujeres tratadas de cáncer de mama. Se caracteriza por cansancio, falta de energía y debilidad. Se diferencia de la fatiga general por su gravedad y por el hecho de que, a menudo, la fatiga asociada al cáncer no se alivia con el descanso o el sueño. Diferentes estudios muestran cómo la práctica de la natación y de ejercicios en el agua mejoran la fatiga asociada al cáncer de mama. La prescripción de reposo es una recomendación contraproducente a largo plazo, ya que el reposo prolongado no hace sino disminuir la condición física y aumentar la atrofia muscular, las cuales provocan fatiga. Lo aconsejable, por tanto, es realizar un ejercicio suave que rompa este círculo vicioso.

Pero no todo son beneficios desde el punto de vista físico. Las pacientes con fatiga asociada al cáncer de mama también presentan depresión y una menor calidad de vida. Al mejorar la fatiga asociada al cáncer de mama con la práctica de la natación y de ejercicios en el agua, diferentes estudios muestran que se reduce la ansiedad y mejora la calidad de vida de la paciente. Otros estudios señalan una mejora del estado de ánimo. Además, la interacción social con otras personas en un ambiente fuera del hospital, es valorada muy positivamente por las mujeres afectadas por cáncer de mama.

Contraindicación para la práctica de la natación y de ejercicios en el agua en las mujeres con cáncer de mama

Hay una contraindicación específica asociada al tratamiento de la radioterapia, por la cual la práctica de la natación y de los ejercicios en la piscina está contraindicada durante el tiempo que determine el oncólogo, debido a un mayor riesgo de posibles infecciones e irritación de la zona de la quemadura.

Programa de natación terapéutica del Centro de Medicina Deportiva del Ayuntamiento de Granada

La Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada, a través de su Centro de Medicina Deportiva, dispone del Programa de Natación Terapéutica, en el que se incluyen las actividades y ejercicios más aconsejables para las mujeres afectadas por cáncer de mama.

Procedencia de las pacientes

La mayoría de las mujeres que acuden a este programa, tras ser sometidas a tratamiento por cáncer de mama, vienen aconsejadas por los médicos oncólogos, rehabilitadores (sobre todo por la Unidad de Linfedema), cirujanos, ginecólogos y, en especial, por el equipo de psicólogas y fisioterapeutas de la Asociación Española Contra el Cáncer (Delegación de Granada), con la que el Centro de Medicina

La práctica de la natación y de ejercicios en el agua demuestra ser una modalidad muy útil para las mujeres con cáncer de mama, siendo los estilos de espalda y braza los más utilizados

Deportiva está en contacto para facilitar a las mujeres interesadas los trámites de inscripción.

Ejercicios a realizar en la piscina

El estilo espalda, siempre realizado de forma suave y con un rolido de hombros lo más correcto posible para no forzarlos, junto con el estilo braza, son los dos estilos más utilizados en el Programa de Natación Terapéutica de Granada para este colectivo de mujeres. Con ambos se persigue recuperar lo máximo posible la movilidad del brazo del lado afectado y favorecer el flujo linfático.

Además, las mujeres realizan ejercicios específicos de movilidad del citado brazo en los vasos poco profundo y profundo de la piscina (los pueden realizar incluso sentadas con la ayuda de una tablilla). La realización de ejercicios de respiración profunda (respiración abdominal o diafragmática) también es muy importante, ya que cuando se hacen se produce una presión negativa, creándose un efecto de succión de la linfa hacia el conducto torácico, potenciándose el drenaje linfático.

Conviene destacar que tanto la Organización Mundial de la Salud, la Sociedad Americana del Cáncer y el Colegio Americano de Medicina Deportiva recomiendan a las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama que realicen a la semana al menos 150 minutos de ejercicio físico de intensidad moderada o 75 minutos de ejercicio vigoroso. Los ejercicios que realizan las mujeres afectadas por cáncer de mama en este programa de natación terapéutica son de intensidad moderada, aconsejándoles que lo realicen tres veces por semana para cumplir con las citadas recomendaciones.

Actividades en las que se inscriben

Según la experiencia del propio Programa, la mayoría de las mujeres que acuden a inscribirse saben nadar con cierta facilidad, por lo que se inscriben en la actividad denominada 'natación terapéutica', que se lleva a cabo en el vaso profundo de la piscina. Para empezar, realizan unos cinco minutos de ejercicios de calentamiento fuera del agua dirigidos por el profesor. Una vez dentro del vaso poco profundo, completan el calentamiento. Después llevan a la práctica los estilos antes mencionados y otros ejercicios prescritos para ellas, ya que pueden presentar además otras patologías (columna vertebral, caderas, rodillas, etc.). Antes de que realicen en la última parte de la sesión los ejercicios respiratorios y de relajación, se les permite que practiquen algunos de los ejercicios prescritos para ellas por el médico responsable del programa y con los cuales hayan experimentado las mejores sensaciones durante la sesión. Por último, y ya fuera del vaso profundo de la piscina, realizan otros cinco minutos de ejercicios de estiramiento, también dirigidos por el profesor.

Aquellas mujeres que no saben nadar son inscritas en la actividad denominada 'gimnasia en el agua'. La metódica es similar a la anterior actividad, pero se lleva a cabo en el vaso poco profundo de la piscina. Con esta actividad se pretende que, además de realizar ejercicios de movilidad del brazo afectado y de respiración profunda, aprendan a nadar (estilo espalda) lo antes posible y pasen al vaso profundo de la piscina, a la actividad de 'natación terapéutica'.

Conclusiones

La práctica de la natación y de ejercicios en el agua ha demostrado ser una modalidad de ejercicio muy útil para las mujeres con cáncer de mama. Los efectos beneficiosos desde el punto de vista físico son destacables (favorece el drenaje linfático, con lo cual ayuda a la prevención y reducción del linfedema; y mejora la movilidad del brazo del lado afectado y la fatiga asociada al cáncer de mama). Además, desde el punto de vista psicológico, los beneficios también son importantes (disminución de la depresión y de la ansiedad y mejora de la calidad de vida y del estado de ánimo).

Para más información:
Ayuntamiento de Granada
Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes
C/ Pintor Manuel Maldonado, s/n - 18007 Granada
www.deportes.granada.org - www.drmiguelangelgallovallejo.com