

Cáncer de mama y deporte, ¡respondemos a tus dudas!

La realización de ejercicio moderado, de forma continuada en tu vida diaria ayudará a reducir no solo el riesgo de cáncer sino el de muchas otras patologías crónicas como la diabetes o enfermedades cardíacas.

May 13, 2022

Así, son muchos los estudios¹ a largo plazo que han demostrado que las mujeres que practican deporte durante una media de 3 o más horas a la semana tienen entre un 30% y un 40% menos de riesgo de padecer cáncer de mama.

De hecho, algunos estudios muestran que cuanto mayor es el nivel de ejercicio realizado, menor es el riesgo de ser diagnosticada con cáncer de mama, a pesar de cuales sean los antecedentes familiares que envuelvan a la persona.

Sin embargo, tras ser diagnosticada con cáncer de mama, sois muchas las que os preguntáis: ¿puedo comenzar a hacer ejercicio ahora?, ¿será beneficioso o interferirá en el tratamiento negativamente?, ¿y si no he hecho deporte nunca?, ¿influye mi edad?

Como sabemos que las dudas son muchas y que no sabes por dónde empezar o qué tipo de deporte hacer, ¡te ayudamos!

En primer lugar, debes saber que el deporte no interferirá en tu tratamiento y que, sin embargo, sí que es muy importante que sigas haciendo ejercicio durante los meses de lucha contra la patología, adaptando siempre la intensidad del ejercicio a tus necesidades o las necesidades de cada etapa.

Si nunca has practicado deporte o piensas que ya eres mayor para ponerte a ello, ¡no te equivoques! Tenga la edad que tengas y/o la forma física que sea, siempre es un buen momento para comenzar a cuidar tu cuerpo y ayudarlo a combatir el cáncer de mama.

Si quieres saber qué tipo de ejercicio es el mejor durante cada una de las etapas del cáncer de mama, te dejamos un breve listado a continuación:

1. **Durante el tratamiento:** antes que nada, entiende que, si no te ves con fuerza de practicar ejercicio, no te fuerces. En caso contrario, te recomendamos que hagas ejercicios de resistencia, de escala de 2 a 4 y ejercicios de tonificación, de escala 4-5. Es muy importante que tengas en cuenta que no debes sobrecargar tu organismo. Realiza ejercicios de intensidades bajas y notarás poco a poco la mejora.
2. **Para mujeres recién operadas:** en estos casos, si no se ha realizado mastectomía, lleva sujetador o top deportivo que refuerce la zona y, en cualquiera de los casos, evita piscinas para que la piel de la zona no se irrite. Realiza también ejercicios de tonificación y de resistencia, de escala entre 2 y 6, en función de la intervención afrontada. Pero recuerda, ¡no te fuerces!
3. **Para mujeres recién reconstruidas:** realiza siempre deporte sujetando bien la zona con sujetador o top deportivo. Sin embargo, recomendamos que dejes pasar un par de meses antes de volver a la práctica

deportiva.

4. **Cáncer con linfedema:** realiza ejercicios en los que no tengas que estar todo el rato con los brazos hacia abajo; trata de levantarlos de vez en cuando sobre la cabeza y abrir y cerrar la mano, así ayudarás a bombear la linfa. Además de esto, puedes trabajar con autorcargas o gomas que, de forma controlada, no producen linfedema ni está relacionado con la aparición del mismo.
5. **Cáncer avanzado a nivel óseo:** en estos casos, evita deportes que puedan implicar riesgos de caídas y, si, por ejemplo, tienes metástasis en el hombro o el húmero, intenta evitar la práctica de deportes en los que tengas que dejar caer el peso de tu cuerpo sobre ellos.
6. **Cáncer avanzado a nivel pulmonar:** si tienes cáncer avanzado a nivel pulmonar debes saber que la actividad que ejerzas será sumativa, es decir, trata de realizar ejercicios de resistencia en bloques de 15 minutos. Por ello, los mejores ejercicios que puedes plantearte serán los de resistencia, ya que ayudarán a aumentar tu capacidad cardiovascular sin grandes esfuerzos a nivel pulmonar.
7. **Cáncer avanzado a nivel hepático:** en estos casos tendrás que regular la intensidad del ejercicio, por eso recomendamos que realices ejercicio físico de forma habitual, manteniendo una intensidad moderada y sin sobrecargar el hígado.
8. **Cáncer avanzado a nivel cerebral:** será más complicada la realización de deportes que impliquen desplazamiento que algunas actividades estáticas. Si durante la realización del deporte notas alguna postura en la que te encuentras incómoda o te genera malestar, evítala e intenta no volver a repetirla.

Como ves, son notables los cambios en el deporte recomendado según el grado de tu cáncer de mama. Al igual que es importante el deporte, también es muy importante el hecho de llevar una dieta sana y equilibrada, por lo que te recomendamos que también comiences a cuidar tu nutrición.

Fuentes

1. Actividad física y riesgo de cáncer. Cancer.net. Última consulta 25/03/2019.
2. Novartis: "Guía de ejercicio físico y nutrición para pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado". Última consulta 25/03/2019.

Source URL: <https://www.novartis.com/es-es/stories/cancer-de-mama-y-deporte-respondemos-tus-dudas>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/cancer-de-mama-y-deporte-respondemos-tus-dudas>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-pacientes>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-cancer-de-mama>