El **ejercicio** y su importancia en las personas que sufren cáncer

Un enfoque integral para mejorar la calidad de vida

Introducción

El diagnóstico de cáncer puede ser una experiencia devastadora, no solo desde el punto de vista emocional, sino también físico. Sin embargo, una creciente cantidad de investigaciones demuestra que el ejercicio regular puede desempeñar un papel crucial en la mejora de la calidad de vida de las personas que sufren esta enfermedad. Más allá de los beneficios generales para la salud, el ejercicio puede ofrecer ventajas específicas para los pacientes con cáncer, ayudándolos a enfrentar mejor los desafíos físicos y mentales que acompañan al tratamiento y la recuperación.

Beneficios físicos del ejercicio

Mejora de la función cardiovascular

El ejercicio regular, como caminar, nadar o andar en bicicleta, puede ayudar a mantener y mejorar la salud cardiovascular. Esto es fundamental para los pacientes con cáncer, ya que muchos tratamientos oncológicos pueden afectar negativamente el corazón y los vasos sanguíneos. Mantener una buena salud cardiovascular puede ayudar a los pacientes a tolerar mejor los tratamientos agresivos y a recuperarse más rápidamente.

Fortalecimiento del sistema inmunológico

El ejercicio moderado también puede fortalecer el sistema inmunológico, lo que es crucial para los pacientes con cáncer, cuya inmunidad puede verse comprometida tanto por la enfermedad como por los tratamientos. Un sistema inmunológico más fuerte puede ayudar a prevenir infecciones y otras complicaciones durante el tratamiento.

Mantenimiento de la masa muscular y el peso corporal

El tratamiento del cáncer puede llevar a la pérdida de masa muscular y a cambios en el peso corporal. El ejercicio regular, en particular el entrenamiento de resistencia, puede ayudar a mantener la masa muscular y prevenir la pérdida de fuerza. Además, el ejercicio puede contribuir a controlar el peso y reducir la acumulación de grasa corporal, lo cual es importante para mantener un buen estado de salud general.

Enrique Cao Avellaneda
Urólogo

Beneficios mentales y emocionales

Reducción del estrés y la ansiedad

El diagnóstico y el tratamiento del cáncer pueden ser fuentes significativas de estrés y ansiedad. El ejercicio ha demostrado ser una excelente herramienta para reducir los niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo. La liberación de endorfinas durante la actividad física actúa como un antidepresivo natural, ayudando a los pacientes a sentirse más tranquilos y positivos.

Mejora del sueño

El ejercicio regular puede mejorar la calidad del sueño, un aspecto que a menudo se ve afectado en los pacientes con cáncer. Un buen descanso es esencial para la recuperación y el bienestar general, y la actividad física puede ayudar a regular los patrones de sueño y a reducir el insomnio.

Aumento de la autoestima

Participar en actividades físicas puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo. Los pacientes con cáncer pueden experimentar una pérdida de identidad y autoestima debido a los cambios físicos y emocionales que acompañan a la enfermedad. El ejercicio proporciona una sensación de logro y control, lo que puede ser muy beneficioso para la salud mental.

Conclusión

En resumen, el ejercicio es una herramienta poderosa y accesible que puede proporcionar numerosos beneficios a las personas que sufren cáncer. Desde mejorar la función cardiovascular y fortalecer el sistema inmunológico hasta reducir el estrés y aumentar la autoestima, la actividad física debería ser considerada una parte integral del tratamiento y la recuperación del cáncer. Consultar con un profesional de la salud para desarrollar un programa de ejercicio adecuado puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida de los pacientes con cáncer.

Enrique Cao Avellaneda
Urólogo