

# ACTIVIDAD FÍSICA Y CÁNCER DE PRÓSTATA

Servicio de Urología

Autor: Dra. Ana García Tello



# DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

## SEDENTARISMO:

Falta de movimiento durante las horas que estamos despiertos



## ACTIVIDAD FÍSICA:

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía.



## EJERCICIO FÍSICO:

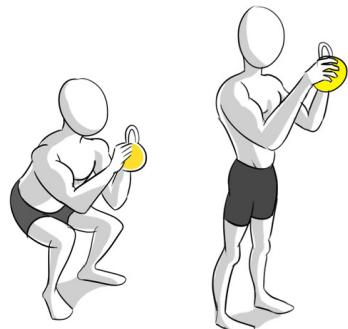
Actividad física que está planificada, estructurada, es repetitiva y su objetivo es mejorar o mantener la forma física.



# ¿POR QUÉ RECOMENDAMOS EJERCICIO FÍSICO A PACIENTES CON CÁNCER?

## *Beneficios demostrados generales*

- **Mejora** la condición física, la fuerza y la flexibilidad
- Mantiene una **composición corporal** saludable y una imagen corporal sana
- Mejora la **calidad de vida**: reduce la fatiga, ansiedad, depresión
- Puede mejorar o prevenir los posibles efectos secundarios de los **tratamientos oncológicos** (tratamientos específicos para el cáncer).
- Disminuye la **fragilidad** y la **dependencia** a largo plazo



Campbell K et al. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2375-90  
Cramp F et al. The Cochrane database of systematic reviews.  
2012;11:CD006145

# ¿POR QUÉ RECOMENDAMOS EJERCICIO FÍSICO A PACIENTES CON CÁNCER DE PRÓSTATA?

***Algunos de los efectos adversos derivados del cáncer de próstata, la radioterapia o los tratamientos hormonales son:***

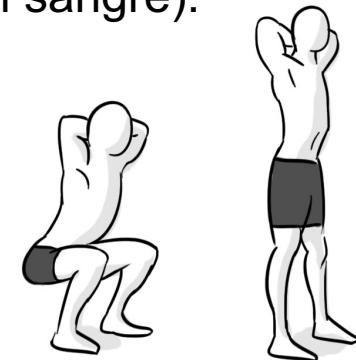
- **Atrofia muscular** y disminución de la fuerza
- Fragilidad en los **huesos** (reducción de la **densidad mineral ósea**)
- Aparición de **enfermedades cardiovasculares** y **síndrome metabólico** (exceso de grasa en el abdomen, colesterol elevado, tensión arterial alta, dificultad para controlar los niveles de azúcar o glucosa en la sangre)
- **Fatiga generalizada**,
- Disminución del apetito sexual, problemas de erección, reducción del tamaño testicular.
- Sofocos, ginecomastia (aumento del tamaño de las mamas)
- Ansiedad, depresión



# ¿POR QUÉ RECOMENDAMOS EJERCICIO FÍSICO A PACIENTES CON CÁNCER DE PRÓSTATA?

*El ejercicio físico practicado de forma regular cuando se padece un cáncer de próstata:*

- MEJORA la **calidad de vida** y REDUCE la **fatiga**
- AUMENTA la **fuerza muscular** y la fortaleza física, PREVIENE la pérdida de masa muscular
- AYUDA A CONTROLAR la presión sanguínea y el acúmulo de grasa abdominal DISMINUYENDO el riesgo de **problemas cardiacos o problemas metabólicos** (como la dificultad para el control del azúcar en sangre).



Andersen et al., *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19:972

Campos et al., *The Prostate.* 2018;78:639-645

Bourke et al., *Eur Urol.* 2016;69:693-703

Vashistha et al., *Eur Urol focus.* 2016 Aug;2(3):284-295



Hospital Universitario  
de Getafe

# RECOMENDACIONES de la Organización Mundial de la salud y el Colegio Americano de Medicina Deportiva

Modalidad

Ejercicio de resistencia muscular y fuerza + Aeróbico. Flexibilidad

Frecuencia

3-5 días por semana

Intensidad

Moderada o alta

Duración

150 min/semana (intensidad moderada)  
75 minutos/semana (intensidad alta)



Hospital Universitario  
de Getafe

# ¿CÓMO EMPEZAR?

## EVITAR EL SEDENTARISMO

Intensidad progresiva



## ACTIVIDAD FÍSICA O EJERCICIO DE INTENSIDAD MODERADA

Caminar  
Ejercicios de flexibilidad y movilidad  
Entrenamiento de fuerza con cargas



## EJERCICIO FÍSICO DE INTENSIDAD MODERADA-ALTA



Hospital Universitario  
de Getafe

# PROGRAMA DE EJERCICIO AERÓBICO Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON CARGAS



- Dirigido a pacientes con **cáncer de próstata sin otras enfermedades graves**, tales como:
  - Patología del corazón o vasos sanguíneos
  - Patología muscular o de los huesos
  - Tumor avanzado o metástasis
- **2 niveles de entrenamiento:**
  - Entrenamiento de Nivel Básico
  - Entrenamiento de Nivel Intermedio (para aquellos pacientes que dominen el nivel básico o que realicen ejercicio físico de forma rutinaria previamente)
- Para un entrenamiento individualizado y en casos de enfermedades severas (como las descritas en el primer punto), se recomienda **consultar previamente** con el médico y un Entrenador Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

