

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.



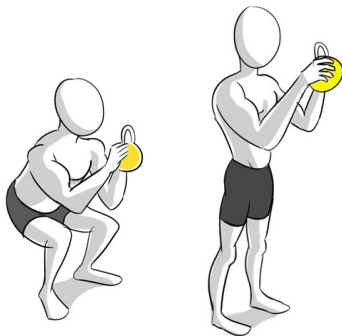
EJERCICIO FÍSICO:

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:

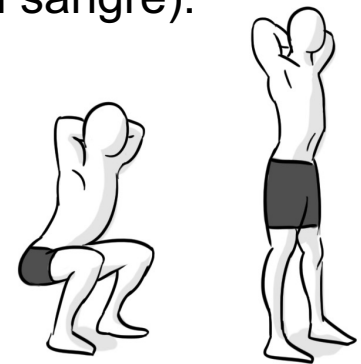
- **Atrofia muscular** y disminución de la fuerza
- Fragilidad en los **huesos** (reducción de la **densidad mineral ósea**)
- Aparición de **enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico** (exceso de grasa en el abdomen, colesterol elevado, tensión arterial alta, dificultad para controlar los 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

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)**

¿CÓMO EMPEZAR?

EVITAR EL SEDENTARISMO



ACTIVIDAD FÍSICA O EJERCICIO
DE INTENSIDAD MODERADA

Caminar
Ejercicios de flexibilidad y movilidad
Entrenamiento de fuerza con cargas

EJERCICIO FÍSICO DE
INTENSIDAD MODERADA-ALTA



Intensidad progresiva



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

