



CAMINATA NÓRDICA PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS SOBREVIVIENTES AL CÁNCER DE MAMA Y DE PRÓSTATA

NORDIC WALKING FOR ONCOLOGICAL PATIENTS SURVIVING AT BREAST AND PROSTATE CANCER

SILVA, AIXA FERNANDA & GOMEÑUKA, NATALIA ANDREA

Centro de Investigación FCS -Universidad Católica de las Misiones - UCAMI, Posadas - Misiones, Argentina.





INTRODUCCIÓN



La OMS estima que desde el 2030 habrá a cada año 75 millones de personas sobrevivientes al cáncer.

La evidencia muestra que el ejercicio físico reduce la incidencia de cáncer, inhibe el crecimiento tumoral en todas sus etapas, el riesgo de recurrencia y asegura una mejor calidad de vida.

Crece las intervenciones con ejercicio físico como tratamiento terapéutico no farmacológico.

Hojman et al. *Molecular Mechanisms Linking Exercise to Cancer Prevention and Treatment*. Cell Metabolism, 27, Jan. 9, 2018. Di Blasio, A. et al. 2016. *Nordic Walking and the Isa Method for Breast Cancer Survivors: Effects on Upper Limb Circumferences and Total Body Extracellular Water – a Pilot Study*. Breast Care;11:428–431.





Evolución temporal de la investigación en ejercicio oncológico

Principios del 2000

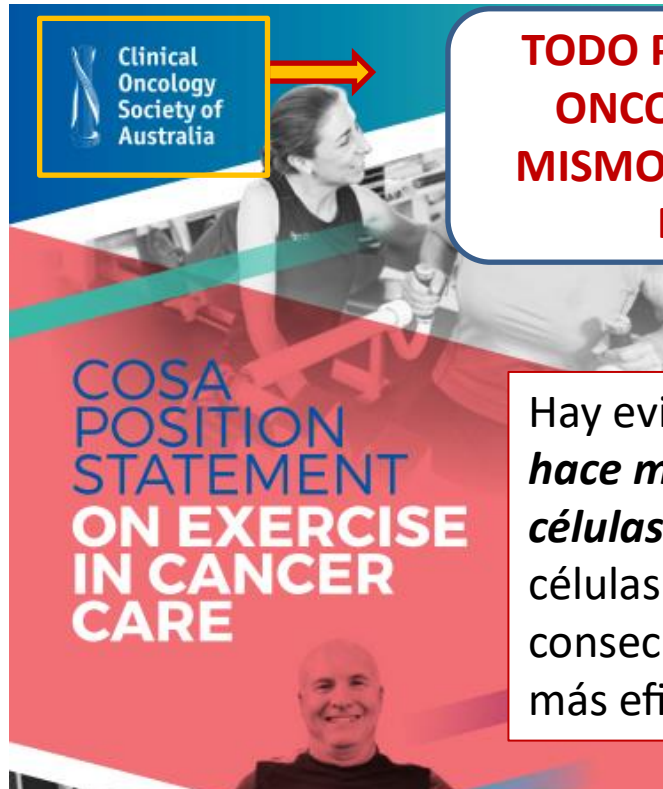
Estudios sobre los efectos del ejercicio físico en sobrevivientes del cáncer de mama



2010 en adelante
Aumentan intervenciones de Ejercicio Físico Oncológico



2019 en adelante...
Inactividad física es contra- indicado en pacientes con cáncer.



TODO PACIENTE EN TRATAMIENTO ONCOLÓGICO Y POSTERIOR AL MISMO DEBE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA

Hay evidencia de que *el ejercicio hace más competente nuestras células inmunes*, es decir, nuestras células de defensa, y ellas, en consecuencia, eliminarían de forma más eficiente las células tumorales.

Clinical Oncology Society of Australia position statement on exercise in cancer care. COSA Exercise and Cancer Group Executive Committee. Med J Aust. 2019 Jan;210(1):54-54.e1.

INTRODUCCIÓN

Las sociedades oncológicas internacionales recomiendan realizar actividades físicas como Caminata, **Caminata Nórdica**, Trote Y Canotaje en pacientes antes, durante y después del tratamiento.

Este proyecto de investigación realizará una intervención de 12 semanas con actividad física de Caminata Nórdica (CN) para pacientes sobrevivientes al cáncer de mama y de próstata.





INTRODUCCIÓN

La **CAMINATA NÓRDICA** es definida como la
“Caminata con Bastones”



Es el movimiento de caminata en el cual la parte superior del cuerpo se inclina levemente hacia adelante impulsada por bastones específicos, junto con la coordinación contralateral de brazos y piernas.

TSCHEMITSCHER et al., Am J Prev Med, 2013.



INTRODUCCIÓN

El objetivo es Mejorar con la CN:

- Capacidad funcional (fuerza y resistencia aeróbica),
- Velocidad auto seleccionada de caminata,
 - Índice de rehabilitación locomotor,
 - Calidad de vida y

Disminuir los valores de

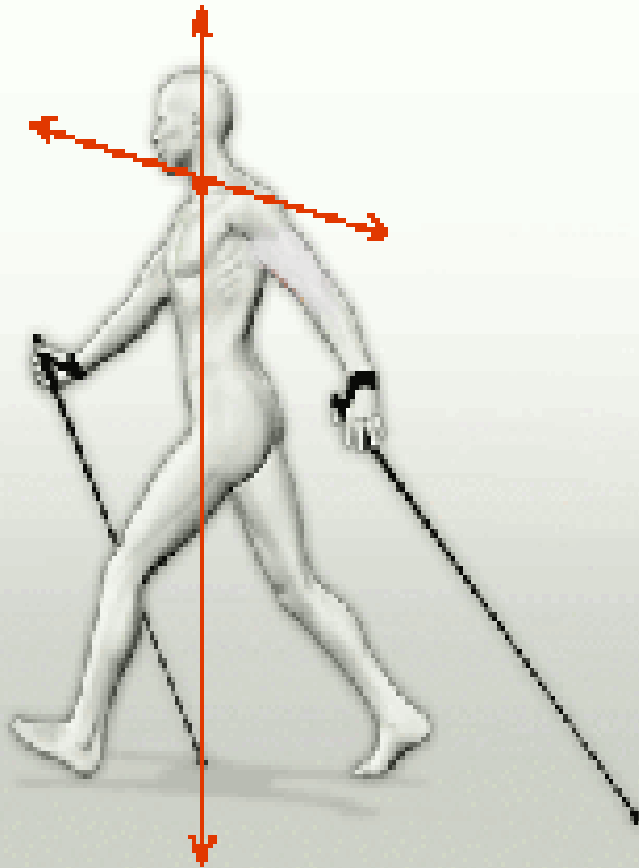
- Fatiga relativa al cáncer y
- Depresión en pacientes sobrevivientes al cáncer.



Di Blasio, A. et al. 2016. Nordic Walking and the Isa Method for Breast Cancer Survivors: Effects on Upper Limb Circumferences and Total Body Extracellular Water – a Pilot Study. *Breast Care*;11:428–431.



MATERIALES Y MÉTODOS



- ✓ Este es un ensayo clínico aleatorio controlado, los participantes leerán y firmarán un CI previo inicio de la investigación.
- ✓ Cuarenta pacientes (de 60 a 80 años de edad) serán divididos en 2 grupos.
- ✓ Grupo CN (n=20, siendo 10 sobrevivientes al cáncer de mama y 10 al cáncer de próstata), entrenarán 12 semanas con CN, en 3 sesiones semanales de 30 a 60 minutos (según las condiciones de cada paciente) Y
- ✓ Grupo Control (GC, n=20 pacientes sobrevivientes al cáncer, que no entrenarán y serán evaluados en las mismas variables antes y después del entrenamiento).



MATERIALES Y MÉTODOS

Las evaluaciones serán en UCAMI. Momento Pre entrenamiento

Día 1: realizarán una entrevista, lectura y firma del CI.

Día 2: test de Calidad de Vida (Whoqol), el test de Depresión (BDI-2) y el Test de Caminata de 6min (TC6) para determinación de la capacidad aeróbica

Día 3: test de Sentarse y Levantarse de una Silla, Test de TUG para determinar la fuerza de miembros inferiores, movilidad funcional y la Escala de Fatiga de Piper.

Día 4: test de juntar las manos tras la espalda para determinar amplitud articular de MmSs, test de VAS e IRL, la Escala FACT-G y los específicos para el tipo de tratamiento que han realizado, sea cáncer de mama (FACT-B) o cáncer de próstata (Escala FACT-P), serán utilizados hemogramas completos y marcadores tumorales.

Día 5: inicia las 12 semanas de entrenamiento donde mantendrán su dieta habitual.

Al finalizar el entrenamiento se repiten las mismas evaluaciones **momento posterior.**



Resultados esperados:

Mejorar las capacidades físicas funcionales como fuerza, resistencia aeróbica, VAS, IRL, calidad de vida, y disminuir el linfedema secundario al cáncer de mama, la fatiga relativa al cáncer y depresión.

En conclusión, queremos aportar evidencias acerca de la utilización del ejercicio físico como parte del tratamiento oncológico, siendo un método terapéutico no farmacológico beneficioso a nivel funcional, fisiológico y psicológico.



EVENTO VIRTUAL | OCT 19 al 23

CIENCIA
Y TÉCNICA

UNIVERSIDAD
MAZA

III JORNADAS INTERNACIONALES
DE INVESTIGACIÓN, CIENCIA Y UNIVERSIDAD

XII JORNADAS DE INVESTIGACIÓN 2020

 **UCAMI**
Universidad Católica
de las Misiones

Muchas Gracias!!



UCAMI
Universidad Católica
de las Misiones

¡Caminá con nosotros! 



SERVICIO DE CAMINATA NÓRDICA PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

Facultad de Ciencias de la Salud | Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas

Actividad aprobada según Res. CS N° 042/2019 y RR N° 031/2019



**PRIMERA UNIVERSIDAD
SALUDABLE DEL NEA**

CERTIFICADA POR EL MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION

PhD. Gomeñuka, Natalia Andrea. Email: natalia.gomenuka@gmail.com