

## ***Caminata nórdica para pacientes oncológicos sobrevivientes al Cáncer de Mama y de Próstata***

### ***TNordic walking for oncological patients surviving breast Cancer and Prostate Cancer***

*Silva, Aixa Fernanda y Gomeñuka, Natalia Andrea*

*Universidad Católica de las Misiones - UCAMI. Posadas, Misiones, Argentina.*

Contacto: natalia.gomenuka@gmail.com

**Palabras clave:** Actividad física; Pacientes oncológicos; Rehabilitación  
**Key Words:** *Physical activity; Oncology patients; Rehabilitation*

La Organización Mundial de la Salud estima que desde el 2030 habrá a cada año 75 millones de personas sobrevivientes al cáncer. La evidencia actual 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 vida de mejor calidad. Por esto, crecen las intervenciones con ejercicio físico como tratamiento terapéutico no farmacológico. 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. La CN utiliza bastones ergonómicamente diseñados para aumentar la amplitud de movimiento, la contracción muscular del tronco y los brazos al impulsar el cuerpo hacia adelante a cada paso, siendo este un ejercicio de resistencia aeróbica y fuerza. El objetivo es mejorar con la CN la 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. Este es un ensayo clínico aleatorio controlado, los participantes leerán y firmarán un consentimiento informado 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). Serán excluidos: quienes estén en tratamiento oncológico, los que concluyeron hace menos de 6 meses; los que no tengan prescripción médica, los que no puedan caminar independientemente. Las evaluaciones

serán en la UCAMI: Día 1, realizarán una entrevista, lectura y firma del Consentimiento Informado. Día 2, test de Calidad de Vida (Whoqol), el test de Depresión (BDI-2) y el Test de Caminata de 6 min 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 miembros superiores, test de Velocidad Auto Seleccionada de Caminata (VAS), e Índice de Rehabilitación Locomotor (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. 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.