

19 de Octubre: Día Mundial Cáncer de mama

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE MAMA

El 19 de Octubre es sin duda una fecha señalada en el calendario y muy presente en la vida de millones de mujeres a nivel mundial, que luchan y deciden “plantarle cara” al cáncer de mama. En este “pulso a la vida”, merece la pena recordar el carácter preventivo que la **actividad física** tiene en esta enfermedad que representa casi el 30% de todos los cánceres femeninos en España (27000 nuevos casos cáncer de mama cada año).

Pese a que el origen de esta enfermedad es atribuible a diversas causas, casi un 80% de los fenómenos desencadenantes se relacionan con el estilo y los hábitos de vida, entre los cuales la **actividad física** tiene un papel fundamental.

Así mismo, durante las fases de diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, es habitual que se produzca un deterioro importante en la **condición física** de las mujeres, acompañado de una fatiga que puede permanecer incluso durante años.

Hoy en día es de sobras conocido que un reposo continuado, sobre todo durante el tratamiento de la enfermedad, puede provocar hasta un 25% de pérdida de la capacidad funcional de la persona, por ello la **actividad física** debe ser incluida como un pilar fundamental y complementario al tratamiento de quimioterapia, radioterapia u otros tipos de tratamiento; y debe ser planteada con el objetivo de mantener el nivel de la capacidad funcional de la mujer, procurando que ésta se mantenga independiente y sea capaz de llevar a cabo sus actividades de la vida diaria. Del mismo modo, una vez completado el tratamiento, conviene que la **actividad física** continúe formando parte de la vida de la persona.

El profesional colegiado con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFYDE) en coordinación con el médico/oncólogo es la persona indicada para llevar

a cabo el acondicionamiento y/o ejercicio físico de este tipo de pacientes, combinando y dirigiendo tanto ejercicio físico aeróbico, con ejercicio de fortalecimiento muscular, pudiendo incluir igualmente ejercicios de flexibilidad, que permitan aumentar rangos de movilidad articular. Así mismo será el encargado de administrar actividades de relajación y control del estrés, que permitirán disminuir los estados de ansiedad que este tipo de enfermedad produce.

En definitiva, se trata de que la mujer incorpore **la actividad física** como hábito de vida perdurable con la ayuda de un profesional colegiado CCAFYDE, permitiéndole mejorar su calidad de vida y atenuar las secuelas crónicas que el tratamiento del cáncer de mama produce.

EL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE (CONSEJO COLEF) quiere recordar en el Día Mundial del Cáncer de Mama que por la seguridad y salud de las mujeres se debe exigir siempre la supervisión de los programas de **acondicionamiento físico** por parte de profesionales colegiados CCAFYDE.

CONSEJO COLEF

Consejo General de Colegios Profesionales de la
Educación Física y del Deporte



En Madrid, a 19 de octubre de 2017