

Jhoana Margarita Encalada-Ordoñez; Zoila Guillermina Torres-Palchisaca; Gema Barrachina-Fernández

<http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i1.1985>

Actividad física en personas con cáncer de mama

Physical activity in people with breast cancer

Jhoana Margarita Encalada-Ordoñez

jhoana.encalada.31@est.ucacue.edu.ec

Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Azogues
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-1154-8680>

Zoila Guillermina Torres-Palchisaca

ztorresp@ucacue.edu.ec

Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Azogues
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-3078-6465>

Gema Barrachina-Fernández

gema.barrachina@ucacue.edu.ec

Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Azogues
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-4341-3775>

Recibido: 20 de mayo 2022

Revisado: 20 de julio 2022

Aprobado: 15 de septiembre 2022

Publicado: 01 de octubre 2022

Jhoana Margarita Encalada-Ordoñez; Zoila Guillermina Torres-Palchisaca; Gema Barrachina-Fernández

RESUMEN

Objetivo: Realizar una revisión bibliográfica donde se recopiló, analizó, sintetizó información sobre recomendaciones de actividades físicas individualizadas para personas con cáncer de mama con sus categorías identificadas. **Método:** Revisión documental. **Análisis de resultados:** Se identificaron que un factor de prevención de riesgo asociados al cáncer de mama es el cuidado físico y emocional después de las quimioterapias con programas de actividades físicas individualizadas de alta, baja y moderada intensidad; se pudo evidenciar que las actividades físicas de tipo aeróbicas y anaeróbicas, planificadas entre 30 a 45 minutos semanales, dosificando ejercicios para extremidades corporales, de flexión, extensión, resistencia, flexibilidad y fuerza, orientados y supervisados por profesionales ayudan en la recuperación de pacientes.

Descriptores: Neoplasias de la mama; síndrome de cáncer de mama y ovario hereditario; neoplasias inflamatorias de la mama. (DeCS).

ABSTRACT

Objective: To carry out a bibliographic review where information on individualized physical activity recommendations for people with breast cancer with their identified categories was collected, analyzed and synthesized. **Method:** Documentary review. **Analysis of results:** It was identified that a risk prevention factor associated with breast cancer is the physical and emotional care after chemotherapy with individualized physical activity programs of high, low and moderate intensity; it was evidenced that aerobic and anaerobic physical activities, planned between 30 to 45 minutes per week, dosing exercises for body limbs, flexion, extension, resistance, flexibility and strength, oriented and supervised by professionals help in the recovery of patients.

Descriptors: Breast neoplasms; hereditary breast and ovarian cancer syndrome; inflammatory breast neoplasms. (DeCS).

Jhoana Margarita Encalada-Ordoñez; Zoila Guillermina Torres-Palchisaca; Gema Barrachina-Fernández

INTRODUCCIÓN

La investigación tiene la finalidad de orientar algunas recomendaciones de actividad física en personas con cáncer de mama, validando estudios similares donde la actividad física es recomendada para este tipo de enfermedades; de igual forma, portaría con soluciones a un problema que suscite en nuestra región a través de nuevas alternativas de actividades físicas para pacientes con esta enfermedad.

La problemática suscite en la Región de las Américas, el cáncer es la segunda causa de muerte. Se estima que 4 millones de personas fueron diagnosticadas en 2020, en nuestro país, según los registros del Ministerio de Salud en Ecuador y el acuerdo Contra el Cáncer, más de 29 mil nuevos casos de cáncer se presentaron hasta el año 2020 ¹, y la Región sur de Ecuador no ha sido la excepción en particular en las ciudades de Loja y Zamora.

Tiene como objetivo general, elaborar una revisión bibliográfica sobre las recomendaciones de las actividades físicas individualizadas para personas con cáncer de mama; y objetivos específicos como: identificar la prevalencia y el nivel de actividad física recomendada para personas con cáncer de mama y describir los efectos de las actividades físicas personalizadas de mayor incidencia en personas con cáncer de mama.

MÉTODO

El tipo de estudio es descriptivo no experimental, la técnica seleccionada se fundamentó en el análisis metódico de publicaciones registrados en las principales revistas científicas que divulgan saberes elaborados en España y América Latina entre los años 2012 y 2022: Scopus, Scielo, Dialnet. Se utilizó el método analítico para el análisis de la información recopilada.

Jhoana Margarita Encalada-Ordoñez; Zoila Guillermina Torres-Palchisaca; Gema Barrachina-Fernández

RESULTADOS

Los resultados encontrados en varios artículos comprendieron en torno a conceptualizaciones que surgieron en este caso de estudio:

Prevención de factores de riesgo incorporados

Para ² el carcinoma de senos alcanza su desarrollo por causas alterables como lo genético, edad, ascendencia, procedencia familiar de cáncer mamario, enfermedades benignas del seno; y no alterables que tienen relación al entorno hábitat o condiciones de existencia como: nutrición, tabaquismo, bebidas alcohólicas, grasas, poca o nula práctica de ejercicios físicos y adiposidad, se configuran como las principales causas de peligro incorporados al cáncer de mama. Por consiguiente, mantener hábitos saludables relacionados con la actividad física, adicionalmente a una alimentación con disminución en lípidos, alta en frutos y hortalizas es fundamental para prevenir el cáncer de senos, sin olvidar la auto manipulación, el diagnóstico médico de los senos y la mamografía.

Así mismo; ³ reconocen que la actividad física debe ser predictores en estos grupos vulnerables, por ello recomiendan la promoción de actividades físicas en la población adolescente porque resulta ser de relevancia, siendo así una de las claves para prevenir y promocionar la salud física y psicológica. Los autores realizaron un estudio en la Rioja España valorando la magnitud de ejercicios físicos con indicadores como: hábitos de vida, VO₂ máx., eficacia de subsistencia relacionada con la energía, imagen corporal e índice de masa corporal.

Por otra parte; ⁴ concluyen que, para aumentar las condiciones de existencia de las personas con cáncer de mama se debe mejorar su nutrición complementando con ejercicios físicos, determinando tres factores de peligro: fumar, una nutrición deficiente y ausencia de ejercicios físicos saludables.

Por ello se justifica orientar actividades físicas programadas con principios de riesgo en mujeres en períodos de vida en la menopausia con referencias de carcinoma de senos. Así mismo; ⁵ hacen referencia a los mismos tres factores de riesgo y que además ayudan

Jhoana Margarita Encalada-Ordoñez; Zoila Guillermina Torres-Palchisaca; Gema Barrachina-Fernández

a la mejora de padecimientos rutinarios como: malestar del miocardio, hiperglucemia y carcinoma, que el origen del cincuenta por ciento de los fallecimientos en el universo. Los investigadores ⁶ mencionan que el exceso de peso o adiposidad, después de la menarquia acrecientan el peligro que surja el carcinoma de senos, esto implica que los pacientes que mantienen pesos saludables poseen un factor de riesgo asociado; de igual forma sostienen que aquellas pacientes que no realizan actividades físicas de manera regular cotidianamente están expuestas al peligro de contraerlo.

Es relevante señalar que el estudio realizado por ⁷ estudia que las causas de peligro menos reveladas son: consumo de bebidas alcohólicas, años de vida, menopausia prematura y/o tardía, exceso de peso, consumo de tabaco. Al hablar de obesidad se está relacionado con la inactividad física que estas personas de carcinoma de mama no lo están realizando.

La actividad física en el contexto fisiológico ayuda a mejorarlo funcionalmente, siendo importante y beneficiosa porque mejora la calidad de vida, disminuye fatiga, depresión, insomnio, alivia muchos efectos adversos del tratamiento, por ello se considera un aporte importante la prescripción del ejercicio físico ^{8 9}. Por lo tanto, es posible señalar que el ejercicio físico es un elemento determinante en el procedimiento oncológico y necesario para su recuperación y rehabilitación posterior.

Cuidado físico y emocional después de las quimioterapias.

Es importante señalar que, una valoración del cáncer de mama ha incidido en los pacientes, sus cuidadores y en el entorno familiar en los aspectos emocionales lo que ha conllevado a cambios de y perturbaciones psicológicas como la ansiedad que significa sentirse incómodo, preocupado o asustado por una situación real o posible. Es importante reconocer la ansiedad y tomar medidas para controlarla o evitar que empeore. La angustia que la describen como una emoción, sentimiento, pensamiento, condición o comportamiento desagradables. Estar angustiado puede afectar la forma en que piensa,

Jhoana Margarita Encalada-Ordoñez; Zoila Guillermina Torres-Palchisaca; Gema Barrachina-Fernández

siente o actúa, y puede empeorar los efectos de tener cáncer y la depresión caracterizada por los sentimientos de depresión son comunes en pacientes con cáncer, familias y cuidadores ^{10 11 12 13}.

CONCLUSIONES

Una vez culminada la revisión sistemática de artículos sobre recomendaciones de actividades físicas para personas con cáncer de mama se han determinado 4 categorías: Prevención de factores de riesgo asociados; cuidado físico y emocional después de las quimioterapias; programa de ejercicios: tipos y características; actividad física: alta, baja y moderada.

Con respecto a la primera categoría que se refiere a la prevención de causas de peligro incorporados es con la preminencia y fortalecimiento de actividades físicas de tipo aeróbicas y anaeróbicas programadas de forma frecuente, lo que se ha demostrado que ayuda a prevenir enfermedades crónicas cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y cáncer, que son uno de los índices de mayor muerte en el mundo.

En el ámbito del cuidado físico y emocional después de las quimioterapias; se evidencia que la actividad física es un medio de tratamiento no farmacológico que permite disminuir la fatiga, depresión, insomnio mejora el estado de la linfedema (afección en la que el líquido linfático no drena adecuadamente), sensibilidad a la insulina, cansancio, por estar inactivos pierden su condición física, resistencia, y fuerza muscular en los pacientes oncológicos.

Un punto importante son los programas de ejercicios de diferentes tipos y características con ejercicios físicos de energía medido y eficaz durante 30 a 45 minutos en los siete días a la semana con ejercicios para extremidades superiores/inferiores, de flexión, extensión, resistencia, flexibilidad y fuerza, teniendo presente sus contraindicaciones orientadas por profesionales de la oncología y actividad física.

La última categoría analizada, considera que las actividades físicas programadas después del diagnóstico a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos de alta, mediana

Jhoana Margarita Encalada-Ordoñez; Zoila Guillermina Torres-Palchisaca; Gema Barrachina-Fernández

y bajo vigor dosificando volumen, frecuencia/tiempo de ejecución prescritos de forma individualizada de acuerdo con las necesidades y etapas del tratamiento para cada paciente oncológico.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado.

AGRADECIMIENTO.

Esta investigación fue desarrollada gracias al apoyo del programa Smart Univercity 2.0 de la Universidad Católica de Cuenca.

REFERENCIAS

1. MSP. Diagnóstico y detección oportunas son claves para mejorar calidad de vida de pacientes con cáncer [Timely diagnosis and detection are key to improving the quality of life of cancer patients]. 2022. Recuperado de <https://n9.cl/r6q89>
2. Osorio, N., Bello, C. & Vega, L. Factores de riesgo asociados al cancer de mama [Risk factors associated with breast cancer]. 2020. Rev. cuba. med. gen. integr ; 36(2): e1147.
3. Jiménez Boraita R, Gargallo Ibort E, Dalmau Torres JM, Arriscado Alsina D. Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España) [Factors associated with a low level of physical activity in adolescents from La Rioja (Spain)] [published online ahead of print, 2021]. *An Pediatr (Engl Ed)*. 2021;S1695-4033(21)00144-2. doi:[10.1016/j.anpedi.2021.02.011](https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011)

Jhoana Margarita Encalada-Ordoñez; Zoila Guillermina Torres-Palchisaca; Gema Barrachina-Fernández

4. Quinde Herrera MP, Chamorro Benavides LE, Arias Castro ML, Alcázar Marcillo LS. Factores de riesgo en pacientes pos y premenopáusicos con antecedentes de cáncer de mama. Acciones de prevención y control. *RECIMUNDO* [Internet]. 2019;3(1):472-99. Available from: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/380>
5. Salas D, Peiró R. Evidencias sobre la prevención del cáncer [Evidence on the prevention of cancer]. *Rev Esp Sanid Penit*. 2013;15(2):66-75. doi:[10.4321/S1575-06202013000200005](https://doi.org/10.4321/S1575-06202013000200005)
6. Martínez Ruiz GE, Villamarin Barreiro JE, Palacios Vargas VD, Oña Román AL. Cáncer de Mama: Factores de riesgo y respuesta. *RECIAMUC* [Internet]. 2019;3(3):22-3. Available from: <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/264>
7. Delgado, N., Heredia, M., Ramos, A., Samillán, L., Sánchez, M., Iglesias, S., & Arce, S. Nivel de conocimiento sobre los factores de riesgo y las medidas preventivas del cáncer de mama en estudiantes de ciencias de la salud [Level of knowledge about risk factors and preventive measures for breast cancer in health science students]. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2020; 20(3): 412-418
8. Juvet LK, Thune I, Elvsaas IKØ, et al. The effect of exercise on fatigue and physical functioning in breast cancer patients during and after treatment and at 6 months follow-up: A meta-analysis. *Breast*. 2017;33:166-177. doi:[10.1016/j.breast.2017.04.003](https://doi.org/10.1016/j.breast.2017.04.003)
9. Ramírez K, Acevedo F, Herrera ME, Ibáñez C, Sánchez C. Actividad física y cáncer de mama: un tratamiento dirigido [Physical activity and breast cancer]. *Rev Med Chil*. 2017;145(1):75-84. doi:[10.4067/S0034-98872017000100011](https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000100011)
10. Syarif H, Waluyo AH, Afiyanti Y, Mansyur M. Verbal Learning and Memory Function and the Influencing Factors on Breast Cancer Survivors: A Cross-Sectional Study. *Asian Pac Isl Nurs J*. 2019;4(2):77-83. doi:[10.31372/20190402.1036](https://doi.org/10.31372/20190402.1036)

Jhoana Margarita Encalada-Ordoñez; Zoila Guillermina Torres-Palchisaca; Gema Barrachina-Fernández

11. Dahn ML, Cruickshank BM, Jackson AJ, et al. Decitabine Response in Breast Cancer Requires Efficient Drug Processing and Is Not Limited by Multidrug Resistance. *Mol Cancer Ther.* 2020;19(5):1110-1122. doi:10.1158/1535-7163.MCT-19-0745
12. Fisusi FA, Akala EO. Drug Combinations in Breast Cancer Therapy. *Pharm Nanotechnol.* 2019;7(1):3-23. doi:[10.2174/221173850766619012211224](https://doi.org/10.2174/221173850766619012211224)
13. Pondé NF, Zardavas D, Piccart M. Progress in adjuvant systemic therapy for breast cancer. *Nat Rev Clin Oncol.* 2019;16(1):27-44. doi:[10.1038/s41571-018-0089-9](https://doi.org/10.1038/s41571-018-0089-9)
14. Lovelace DL, McDaniel LR, Golden D. Long-Term Effects of Breast Cancer Surgery, Treatment, and Survivor Care. *J Midwifery Womens Health.* 2019;64(6):713-724. doi:[10.1111/jmwh.13012](https://doi.org/10.1111/jmwh.13012)
15. Ben Kridis W, Mnif A, Khmiri S, Toumi N, Khanfir A. Self-medication with herbal medicine and breast cancer survival: a prospective monocentric study. *J Cancer Res Clin Oncol.* 2021;147(11):3401-3407. doi:[10.1007/s00432-021-03600-y](https://doi.org/10.1007/s00432-021-03600-y)

2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).