LITORALPRESS

Fecha: 04-06-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: El ejercicio es un gran aliado para mejorar la sobrevida en pacientes con cáncer de colon

Pág. : 8
Cm2: 346,5
VPE: $ 4.552.065

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Expertos enfatizan importancia de usarlo como un complemento a los tratamientos:

El ejercicio es un gran aliado para mejorar la sobrevida en pacientes con cáncer de colon

Quienes siguieron un programa físico tras la quimioterapia redujeron en un tercio el riesgo de morir y la aparición de nuevos tumores.

C. G.

Recurrir a un programa de ejercicios, después de una cirugía y quimioterapia, reduce el riesgo de muerte por cualquier causa en un 37% en pacientes con cáncer de colon. También se vio que hay un 28% menos de posibilidades de aparición de nuevos tumores.

"El beneficio supera a muchos fármacos", destacó el oncólogo Christopher Booth, coautor de la investigación publicada en The New England Journal of Medicine y presentada en la reunión anual de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica (ASCO).

El estudio —realizado en Canadá, Australia, Reino Unido, Israel y EE.UU.— comparó a 889 pacientes con cáncer de colon, parte de los cuales fueron sometidos a un programa de actividad física con un entrenador tras la quimioterapia y el resto recibió un folleto informativo sobre ejercicio y nutrición. Tras ocho años de seguimiento, el primer grupo obtuvo mejores resultados.

De allí que los autores enfatizaran que los centros de salud y los seguros deberían considerar hacer del entrenamiento "un nuevo estándar de atención" para los sobrevivientes de cáncer de colon, cuyos casos van en aumento en el mundo, sobre todo en población joven.

"Cuando vimos los resultados, quedamos asombrados", dijo Booth, médico oncólogo en el Centro de Ciencias de la Salud de Kingston (Canadá).

Hasta ahora, ya había evidencia de que el ejercicio mejora la calidad de vida de los pacientes con cáncer, reduce los efectos secundarios de la quimioterapia y disminuye el riesgo de desarrollar algunos tipos de tumores (como de mama, pulmón, vejiga y estómago). Pero este trabajo destaca que mejora la sobrevida tras este cáncer.

AP

Para el estudio, los pacientes podían optar por caminatas de 45 minutos, varias veces a la semana, o media hora de trote moderado.

"Este nuevo estudio ofrece datos sólidos sobre el ejercicio como una forma de tratamiento adicional a la cirugía y la quimioterapia", dice Jorge Gallardo, presidente de la Fundación Chilena para el Desarrollo de la Oncología. "El ejercicio es económico, potente, seguro y con pocos efectos adversos". Lo clave, detalla, es que sea personalizado y con apoyo de un experto.

Para el estudio, el programa de ejercicio tenía como objetivo aumentar la actividad física aeróbica, por ejemplo, con 45 a 60 minutos de caminata rápida o 25 a 30 minutos de trote moderado, entre tres y cuatro veces por semana.

"El ejercicio sigue siendo subestimado en su valor terapéutico", lamenta Sandra Mahecha, especialista en Medicina Deportiva de Clínica Meds, centro que el 13 y 14 de junio realizará una jornada internacional de oncología que aborda la importancia del ejercicio en el manejo del cáncer.

"La evidencia disponible apunta a que no sea una opción, sino un complemento al tratamiento", precisa Mahecha. Por ejemplo, "el ejercicio ayuda a minimizar la pérdida de masa muscular provocada por el mismo cáncer o su tratamiento".