

# Músculo vs el cáncer

México copia el programa de entrenamiento muscular de la ULE.

**CARMEN TAPIA**

24/11/2016



José Antonio de Paz, profesor de la Universidad de León y miembro del Ibiomed. - ramiro

El Departamento de Ciencia del Deporte y Actividad Física de la Universidad de Sonora está llevando a cabo el programa de entrenamiento de ejercicios físicos diseñado por el equipo de José Antonio de Paz Fernández, de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, perteneciente al Instituto de Biomedicina de la Universidad de León (Ibiomed) para el tratamiento de mujeres operadas de cáncer de mama.

El objetivo del trabajo que De Paz realiza actualmente con los responsables de la universidad mexicana, en el que colaboran mujeres que han sobrevivido a un cáncer de mama, es confirmar los resultados ya obtenidos en León con la Asociación de Mujeres Operadas de Cáncer de Mama.

El departamento de Ciencia del Deporte y Actividad Física de la Universidad de Sonora inició el programa en el año 2014 con una tabla de ejercicios de entrenamiento muscular personalizado, orientado a la fuerza física en mujeres que han superado un cáncer de mama. El entrenamiento se realiza en el gimnasio de la universidad, dos veces a la semana, con 40 minutos de ejercicio físico e incluso aeróbico.

La universidad mexicana pone en práctica ejercicios que ya han demostrado su efectividad en mujeres de León orientados a reforzar la fuerza y la masa muscular siempre que estén dirigidos por un especialista y con la intensidad adecuada.

El cáncer de mama es el más frecuente de la mujer. Junto con el de colon, es el que más claramente está relacionado con la cantidad de actividad física que se realiza. «Cuanto más ejercicio no sólo disminuye la probabilidad de tener un cáncer sino que, una vez padecido, la realización del ejercicio físico de cierta intensidad disminuye las probabilidades de recidiva», asegura De Paz.

El ejercicio físico juega un papel «con evidentes y contrastes efectos» sobre la autoimagen corporal, la disminución de la fatiga, la disminución de la tendencia a la depresión y la disminución de la disimetría funcional», asegura el especialista de la Universidad de León.

El cáncer de mama es una de las neoplasias malignas más frecuentes en la mujer. Es el segundo cáncer más habitual y el más común.

El incremento de la mortalidad en las mujeres condujo a la búsqueda no sólo de las posibles causas sino también a los mecanismos de prevención y de esa manera surge la actividad física como un factor asociado a la disminución del riesgo de cáncer de mama.

La idea de la relación entre la actividad física y el cáncer surgió ya en 1922 con los primeros estudios epidemiológicos que indican el importante papel que juega el deporte como factor potencial para modificar los riesgos del cáncer de mama en sus tasas de recidiva y mortalidad, en la prevención. «Sin embargo, la relación entre la actividad física y el cáncer de mama es compleja», asegura De Paz. Por eso es importante establecer una metodología individual.

Además de constatar los beneficios del ejercicio físico intenso, el objetivo del proyecto es educar para la salud, ayudando a vencer barreras para la realización de ejercicio físico saludable y a crear hábitos para incrementar el nivel de actividad física habitual.

En el programa se incluye una evaluación médica previa del estado de salud y de los datos de la enfermedad, la evaluación de la fuerza máxima y potencia muscular de inicio antes del programa, realización de una densitometría, monitorización del perímetro de brazos y antebrazos, encuestas que validan la calidad de vida, ejercicios dos veces a la semana con cargas programadas, supervisión médica y evaluación de todos estos mismos parámetros una vez terminado el programa para conocer la evolución. Los resultados obtenidos hasta ahora son esperanzadores por lo que De Paz ha llevado hasta México la continuidad del proyecto iniciado en León.