

Programa de Ejercicio Físico y Cáncer

Universidad de Almería & Patronato de Deportes se unen en la lucha contra el cáncer



La evidencia es clara sobre los beneficios del ejercicio físico sobre el cáncer, teniendo un impacto global y específico sobre éste, pero no todo vale y es importante tener claro que la cantidad y calidad del ejercicio realizado tiene que responder a una DOSIS segura y eficaz, para generar las adaptaciones estructurales necesarias.

El rendimiento de nuestro sistema inmune es mejor con una alimentación saludable, serenidad, adecuada autoestima, alegría, apoyo de amigos y familiares, etc, pero muy especialmente a través de la práctica de ejercicio físico adecuado de forma regular. Este ejercicio físico desintoxica ya que reduce la cantidad de tejido adiposo, vertedero de toxinas cancerígenas, reduce el exceso de estrógenos que estimulan el crecimiento del cáncer, reduce el azúcar, la secreción de insulina y IGF, reducen las citoquinas en sangre que contribuyen a la inflamación de los tejidos y avance de tumores. Potencia el sistema inmune, disminuyen los pensamientos pesimistas mientras te activas, en definitiva, es como encontrar un suministro de energía para seguir viviendo con máxima plenitud.

Las células cancerosas pueden sobrevivir, proliferar y expresar muchas funciones específicas, teniendo alteradas diversas funciones que hacen que se reproduzcan rápidamente de manera descontrolada, sin tener en cuenta las necesidades del organismo.

Como consecuencia de esto cualquier actividad de la vida diaria les supone una gran carga. Por tanto, es necesario incrementar la capacidad funcional de estos pacientes a través de programas de entrenamiento individualizado.

Podemos describir el ejercicio como una polipíldora para prevenir y/o tratar casi todas las enfermedades crónicas o como coadyuvante del tratamiento farmacológico, por sus múltiples beneficios, como bajo coste y sin efectos adversos prácticamente. Al hacer ejercicio físico placentero, se activa el sistema inmunitario favoreciendo la proliferación de células asesinas “Natural Killer” (NK). Estas células son la primera línea defensiva del organismo frente a células cancerígenas. Cuanto mejor se siente una persona, estas células realizan de forma más enérgica su tarea, mientras que en periodos de estrés y depresión tienden a desactivarse. Por tanto, debemos potenciar su vitalidad.

Las personas con cáncer deben ser activas ya que el ejercicio tiene una relación directa con la disminución de la probabilidad de recidiva y la tasa de mortalidad a largo plazo, así como comorbilidades asociadas a la enfermedad . En diversos programas de intervención de ejercicio concurrente de fuerza y resistencia, se ha comprobado que el aumento en los niveles de fuerza se asocia con mejoras en la calidad de vida percibida por los sujetos tras el programa de entrenamiento.

Programa de entrenamiento

Tras las evaluaciones médicas y físicas comenzarás a entrenar 2 veces por semana durante 3 meses con un entrenador graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. El programa de entrenamiento consta de 2 fases, la primera con una duración de 2 semanas y la segunda de 2 meses y medio.

Durante la primera fase del programa estarás con un entrenador personal con el que aprenderás los ejercicios principales y se adaptará 100% a las necesidades o casuísticas que tengas. Esta fase tendrá una duración de 2 semanas.

La segunda fase consta de entrenamientos en micro-grupos (de 3 a 5 personas) de esta manera mantendrás la máxima atención mientras entrenas con otras personas que tienen los tus mismos objetivos.



Fechas del programa:

Del 2 al 13 de septiembre: Pruebas médicas y físicas.

Del 16 al 27 de septiembre: Entrenamientos personales.

Del 30 de septiembre al 13 de diciembre: Entrenamiento en micro-grupos.

Del 16 al 24 de diciembre: pruebas médicas y físicas.

Para participar en el programa debes cumplir los siguientes requisitos:

- Disponibilidad y compromiso de asistir a todas las sesiones.
- Tener finalizado los tratamientos de cirugía/quimioterapia/radioterapia antes de junio de 2019.
- No tener pendiente reconstrucción mamaria, entre septiembre y diciembre de 2019.

**Tendrán prioridad las que hayan terminado el tratamiento en los últimos 5 años.*

Si estas interesada y quieres más información sobre este proyecto puedes ponerte en contacto con nosotros en:

ejercicioyancer@gmail.com

Tlf: 638 14 00 42

**Horario de atención: Lunes a viernes
12:00 a 14:00 y 15:30 a 17:30**

**En julio solo horario de mañana*

El programa de entrenamiento se realizará en las instalaciones del Estadio Municipal de los Juegos Mediterráneos.

 Calle Alcalde Santiago Martínez
Cabejas, 5, 04007 Almería



Las evaluaciones físicas se realizarán en las instalaciones de la Universidad de Almería.

 Ctra. Sacramento, s/n, 04120 La Cañada,
Almería

