BENEFICIOS ASOCIADOS A LA PRÁCTICA DE

EJERCICIO FÍSICO

DURANTE EL PROCESO DEL **CÁNCER COLORRECTAL** Y SU TRATAMIENTO

1.

Mejora la calidad de vida y reduce los efectos secundarios del tratamiento, como la fatiga, la debilidad muscular, depresión, ansiedad y neuropatía. Además, incrementa los niveles de energía y mejora la función cardiovascular.





2.

Mejora la tolerancia y efectividad del tratamiento, ya que el cuerpo será más resistente ante los efectos adversos. Además, reduce la estancia hospitalaria después de la cirugía, así como la tolerancia a la misma.



3.

Reduce las probabilidades de sufrir un accidente cardiovascular asociado a los efectos secundarios del tratamiento oncológico.

4.

Mejora la supervivencia y reduce la incidencia de otros cánceres (segundos tumores), disminuyendo así la posibilidad de morir por otras enfermedades después del primer cáncer.





5.

Mejora la condición física, pues mejora los niveles de fuerza y resistencia y aumenta los niveles de actividad física.

6.

Mejora el estado de ánimo, la autoestima y la imagen corporal, disminuyendo los síntomas de ansiedad, depresión y calidad del sueño.



7.

Aumenta la secreción de mioquinas* por el sistema musculoesquelético, reduce la resistencia a la insulina, la inflamación y el tiempo de tránsito del colon, cada uno de los cuales se cree que tiene un efecto sobre la reducción del proceso carcinogénico del cáncer colorrectal y otras comorbilidades.

***MIOQUINAS:**
Moléculas secretadas por las células musculares esqueléticas. Recientemente se han relacionado con beneficios en la salud, producto del ejercicio y/o la actividad física.

Referencias:

1. Singh, B., Hayes, S. C., Spence, R. R., Steele, M. L., Millet, G. Y., & Gergele, L. (2020). Exercise and colorectal cancer: a systematic review and meta-analysis of exercise safety, feasibility and effectiveness. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(1), 122. https://doi.org/10.1186/s12966-020-01021-7
2. Mishra, S. I., Scherer, R. W., Snyder, C., Geigle, P. M., Berlanstein, D. R., & Topaloglu, O. (2012). Exercise interventions on health-related quality of life for people with cancer during active treatment. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 2012(8), CD008465. https://doi.org/10.1002/14651858.CD008465.pub2
3. Van Vulpen, J. K., Velthuis, M. J., Steins Bisschop, C. N., Travier, N., Van Den Buijs, B. J., Backx, F. J., Los, M., Erdkamp, F. L., Bloemendal, H. J., Koopman, M., De Roos, M. A., Verhaar, M. J., Ten Bokkel-Huinink, D., Van Der Wall, E., Peeters, P. H., & May, A. M. (2016). Effects of an Exercise Program in Colon Cancer Patients undergoing Chemotherapy. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(5), 767–775. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000855
4. Demark-Wahnefried, W., Rogers, L. Q., Alfano, C. M., Thomson, C. A., Courneya, K. S., Meyerhardt, J. A., Stout, N. L., Kvale, E., Ganzer, H., & Ligibel, J. A. (2015). Practical clinical interventions for diet, physical activity, and weight control in cancer survivors. A Cancer Journal for Clinicians, 65(3), 167–189. https://doi.org/10.3322/caac.21265