

CÁNCER COLORRECTAL

Mejorar el equilibrio y prevenir caídas

Sabías que...

El **equilibrio** es la capacidad que tenemos las personas para mantenernos en una postura estática o dinámica sin caernos.

1 de cada 5 pacientes que ha tenido **cáncer** tiene problemas de **equilibrio**.

1 de cada 4 pacientes que ha tenido **cáncer** tiene problemas para **caminar**.

Las **tasas de caídas son más altas** en personas mayores que han **superado el cáncer**.

FACTORES que pueden alterar el equilibrio si tienes cáncer colorrectal

ENVEJECIMIENTO

Con la edad, los sistemas que controlan el equilibrio se deterioran y hay que tener en cuenta que más del 50% de los diagnósticos de cáncer se dan en mayores de 65 años.

SÍNTOMAS

La fatiga, estados de anemia, deshidratación o desnutrición, entre otros, pueden ocasionar problemas de equilibrio.

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LOS TRATAMIENTOS

Pueden ser responsables de vómitos, mareos, estados de leucopenia, etc. que comprometan el equilibrio.



El paciente no puede modificar estos factores que contribuyen a alterar el equilibrio, pero sí puede trabajar en la...

PREVENCIÓN de caídas

Realizar **ejercicios que mejoren la fuerza y el equilibrio durante todo el proceso de la enfermedad** es fundamental.



EJERCICIOS FUNCIONALES

Son ejercicios y movimientos que preparan a los músculos para llevar a cabo **tareas del día a día**, mejorando el rendimiento deportivo y reduciendo riesgo de lesiones.



EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Mejoran la capacidad de mantener la postura deseada para ganar **seguridad en los movimientos** del día a día. Por ejemplo, aguantar de puntillas o sobre una única pierna.



EJERCICIOS DE FUERZA

Se utiliza la resistencia (con pesas, gomas, máquinas...) para **ganar masa muscular** y aumentar la capacidad física para realizar un trabajo o movimiento.

¿Qué EJERCICIOS mejoran el equilibrio?

Ejercicios en los que se apoya UNA SOLA PIERNA

Aguantar unos segundos cargando el peso sobre un pie y luego sobre el otro.



Abrir los brazos cuando realices estos ejercicios te ayudará a mantener el equilibrio.



También puedes **apoyarte en una silla** o una pared hasta que domines el ejercicio.

Posturas que disminuyen la base de SUSTENTACIÓN ESTÁTICA



Posición estática EN SEMITÁNDEM

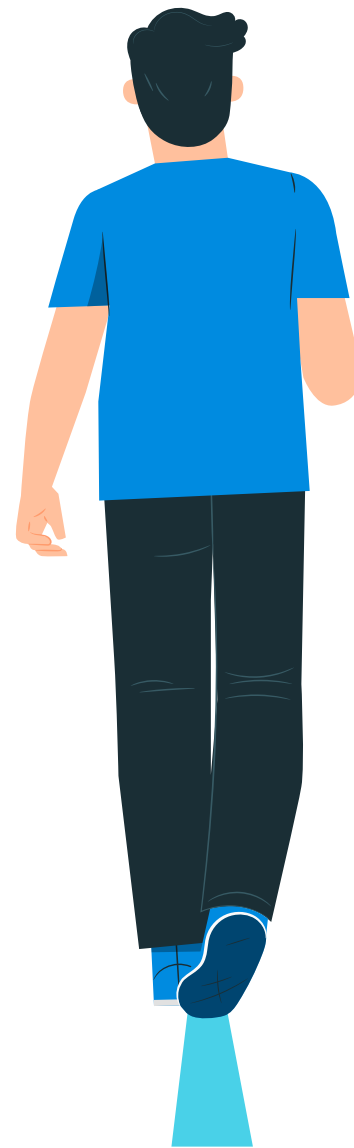
Aguantar el equilibrio sin mover los pies, con un pie más adelantado que el otro.



Posición estática EN TÁNDEM

Mantener el equilibrio sin mover los pies y con uno delante del otro.

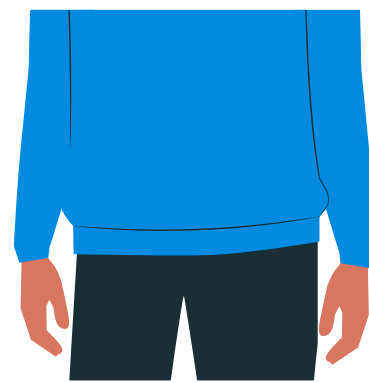
Posturas que disminuyen la base de SUSTENTACIÓN DINÁMICAS



- Caminar de **puntillas**.
- Caminar con los **talones**.
- Andar en **tándem**: caminar apoyando primero la puntera y luego el talón del pie sobre una línea imaginaria. El talón del pie delantero toca la puntera del pie trasero. Como un funambulista sobre la cuerda floja.

Otra forma de trabajar el equilibrio sería intentar caminar sobre una línea

Cuando tengas dominados estos ejercicios puedes hacerlos MÁS COMPLEJOS de las siguientes formas



Con los **brazos pegados** al cuerpo.



Con los **ojos cerrados**.



Sobre una **superficie inestable**, como por ejemplo, un cojín.



Para trabajar el **equilibrio** correctamente es recomendable **combinar todos los ejercicios**.

Un **fisioterapeuta** puede guiarte y darte recomendaciones para elaborar una buena **rutina de ejercicios** que te ayude a mejorar la práctica de **equilibrio** y que estén **adaptados** a tu situación particular.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cheville, A. L., Beck, L. A., Petersen, T. L., Marks, R. S., & Gamble, G. L. (2009). The detection and treatment of cancer-related functional problems in an outpatient setting. Supportive Care in Cancer, 17, 61-67.
2. Mohile, S. G., Fan, L., Reeve, E., Jean-Pierre, P., Mustian, K., Peppone, L., ... & Dale, W. (2011). Association of cancer with geriatric syndromes in older Medicare beneficiaries. Journal of Clinical Oncology, 29(11), 1458-1464.
3. Spoelstra, S. L. (2013). Do older adults with cancer fall more often? A comparative analysis of falls in those with and without cancer. Number 2/March 2013, 40(2), E69-E78.