



HÁBITOS SALUDABLES

1. ¿Es recomendable realizar ejercicio físico con CCR metastásico?

El **ejercicio físico** adaptado a las posibilidades del paciente no está contraindicado en ninguna fase de la enfermedad, salvo indicación médica en determinadas situaciones. En ocasiones, la actividad podrá ser **más intensa o regular** y otras veces se deberá **bajar el ritmo o hacer más descansos** para que no genere malestar en la persona.



Aunque se necesita continuar investigando, parece que la **supervivencia aumenta** en estos pacientes cuanta **más cantidad de actividad física** de este tipo realizan:



Actividad física
RECREATIVA

Actividad física **AERÓBICA**
LIGERA-MODERADA

Actividad física
AERÓBICA VIGOROSA

Y, en cualquier caso, también se ha visto que la cantidad de **efectos adversos** derivados de los tratamientos **es menor** entre los pacientes que realizan actividad física.



2. ¿Qué puedo hacer con el dolor en el día a día?

En función de la fase de la enfermedad y el tratamiento, **el dolor** puede presentarse de diferentes formas en los pacientes con cáncer colorrectal metastásico. En cualquier caso, existen **múltiples herramientas** que pueden hacer que te encuentres más comfortable.

La **comunicación con el especialista** es fundamental para el manejo del dolor, y en el momento en el que la analgesia prescrita no sea suficiente, **debes informarle** para que reevalúe la pauta o te ofrezca alternativas.

Adicionalmente a los tratamientos médicos, puedes **complementarlos con otros recursos** para el alivio de este síntoma, que puede condicionar notablemente tu día a día:

- **IDENTIFICA LA CAUSA:** el dolor es una señal que nos alerta de que **algo está pasando** en el organismo y, además del cáncer, pueden presentarse situaciones cotidianas que se tratan más fácilmente. Por ejemplo, **un dolor de cabeza intenso** puede significar una tensión arterial elevada o un dolor abdominal puede estar relacionado con un aumento de los gases intestinales.
- **FISIOTERAPIA:** para el **alivio del dolor muscular y contracturas** derivadas de la inmovilidad prolongada o una mala higiene postural.
- **NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA:** tener un adecuado **porcentaje de grasa** y aumentar la **masa muscular** también podrían ayudarte a **reducir el dolor**, por lo que, siempre que sea posible, realiza actividad física y garantiza una nutrición adecuada a la fase de la enfermedad.
- **APOYO PSICOLÓGICO:** existen varias **técnicas en psicología** que han demostrado eficacia para ayudar en la gestión del dolor oncológico, como la **terapia cognitiva** basada en mindfulness, la **relajación muscular progresiva** o las **técnicas de imaginación guiadas**.
- **DIARIO DEL DOLOR:** cuando el dolor se cronifica, te puede ser útil llevar un registro donde anotes la intensidad y el tipo, en qué horas aumenta o mejora, qué medidas adoptas en cada momento, entre otros. **Compartir esto con el especialista** puede ayudarte a adecuar la analgesia.





3. ¿Cómo gestionar los efectos secundarios de los tratamientos en CCR metastásico?

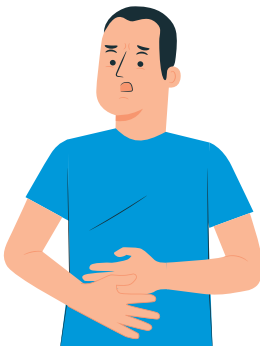
La mayoría de los pacientes experimentarán **efectos derivados de los tratamientos** en algún momento de la enfermedad, y en función del tratamiento, estos pueden ser muy variados. Por tanto, será recomendable llevar un **diario de los síntomas** para que se puedan comentar en consulta y recibir recomendaciones específicas.

Aunque **el especialista** será la principal persona de referencia para el manejo de los efectos adversos, puedes aliviar algunos con **diferentes estrategias**:



FATIGA

- Pon en práctica **técnicas de ahorro de energía**, realizando las principales actividades en los momentos en los que te encuentres más energético.
- Toma **pequeños descansos** a lo largo del día.
- Realiza **actividad física**.
- Delega **tareas**.
- Prioriza las **actividades**.



PROBLEMAS DIGESTIVOS: náuseas, vómitos, diarrea, falta de apetito...

- Come **despacio y pequeñas** cantidades.
- Elige **alimentos ligeros, frescos y cocinados** de forma sencilla.
- Aprovecha los momentos **con más apetito**.
- Toma una **pequeña porción de comida al levantarte** para aliviar las náuseas matutinas.
- Aumenta o disminuye los **alimentos ricos en fibra** en función de si hay estreñimiento o diarrea.
- Pide **ayuda a un profesional de la nutrición** para planificar tu dieta en función de tus problemas digestivos y requerimientos nutricionales, ya que estos irán variando durante el proceso de la enfermedad.



AFECCIONES DERMATOLÓGICAS: piel seca y frágil, picor, erupciones, quemaduras...

- Hidrátate con **productos emolientes**.
- Toma una **ducha con agua templada y jabón para pieles sensibles**, sin productos irritantes ni perfumes.
- Utiliza **ropa transpirable** de algodón.
- Aplícate **fotoprotector** para salir a la calle.



4. ¿Necesitaré rehabilitación?

La **rehabilitación** es el conjunto de intervenciones que persiguen mejorar el funcionamiento y reducir la discapacidad en personas con afecciones de salud, ayudando al paciente a ser tan **independiente** como sea posible en su rutina diaria.

En CCR metastásico hay **diferentes intervenciones** que pueden hacerte más fácil el día a día y que entran dentro del ámbito de la rehabilitación:



FISIOTERAPIA

Alivio del dolor, trabajo del equilibrio y la marcha, ejercicio y movilidad articular en cama si hay periodos largos de encamamiento, incontinencia urinaria y fecal, estreñimiento...



ACTIVIDAD FÍSICA

Mejora la fuerza y capacidad aeróbica, ejercicios funcionales para el día a día, fortalecimiento de la faja abdominal, bienestar psicológico, ocio...



TERAPIA OCUPACIONAL

Adaptaciones de la vivienda y uso de ayudas técnicas que faciliten las actividades del día a día.

La rehabilitación siempre ha de ser **individualizada y guiada por profesionales** con experiencia en la patología. Antes de comenzar, es recomendable establecer entre el paciente y el experto unos **objetivos realistas y acordes a las necesidades y gustos** personales. De este modo, será más sencillo mantener la motivación durante todo el proceso y que adicionalmente repercuta en una mejor gestión de la enfermedad y el estado anímico.

Bibliografía

1. Brown JC, Ma C, Shi Q, et al. (2023). Physical Activity in Stage III Colon Cancer: CALGB/SWOG 80702 (Alliance). J Clin Oncol Off J Am Soc Clin Oncol.
2. Guercio BJ, Zhang S, Ou FS, et al. (2019). Associations of physical activity with survival and progression in metastatic colorectal cancer: Results from Cancer and Leukemia Group B (Alliance)/SWOG 80405. J Clin Oncol.
3. Zielińska A, Włodarczyk M, Makaro A, et al. (2021). Management of pain in colorectal cancer patients. Crit Rev Oncol Hematol.
4. Lopez-Garzon M, Postigo-Martin P, González-Santos Á, et al. (2022). Colorectal cancer pain upon diagnosis and after treatment: a cross-sectional comparison with healthy matched controls. Support Care Cancer.
5. Ruano A, García-Torres F, Gálvez-Lara M, Moriana JA. (2022). Psychological and Non-Pharmacologic Treatments for Pain in Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Pain Symptom Manage.
6. American Cancer Society. (2023). Terapia dirigida de medicamentos contra el cáncer colorrectal | Medicamentos dirigidos contra cáncer de colon o recto. <https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto/tratamiento/terapia-dirigida.html>
7. Organización Mundial de la Salud. (2023). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation>