

El valor de l'activitat física en els pacients oncològics

La Fundació ?la Caixa? i CaixaBank col·laboren amb la Lliga Contra el Càncer per tirar endavant accions de la promoció de la salut



La col·laboració entre ambdues parts promourà la salut a través de l'activitat física | Cedida

La **Fundació ?la Caixa? i CaixaBank** col·laboren amb la **Lliga Contra el Càncer** de les Comarques de Tarragona i de les Terres de l'Ebre en un projecte destinat a promoure activitats per a la promoció de la salut. Lliga contra en càncer ha rebut una **col·laboració de 6.000 euros** de la Fundació ?la Caixa a través de CaixaBank.

El programa està demostrat com una mesura de prevenció per evitar la proliferació del càncer, tal com son els **hàbits d'alimentació** o absència d'hàbits com el **tabac**. L'exercici físic en els pacients amb càncer es de molta utilitat com a mesura rehabilitadora, especialment en càncer de mama, comporta grans beneficis psicològics i està demostrat que disminueix en gran part el cansament, fatiga o astènia de els/les pacients en tractament de Quimioteràpia o Radioteràpia.

Caminades i curses

La Lliga fomenta, organitza i té planificades diferents **activitats en relació a l'exercici físic**. Les més generalitzades són les **caminades i curses** que programen les diferents delegacions. I també es realitzen activitats d'Exercici físic, loga, Pilates, Tir amb Arc i Fisioteràpia aquàtica molt indicada en malalties de càncer de mamaEl càncer és, clarament, un dels grans problemes a escala mundial de la societat en la qual vivim actualment. Cada any es donen aproximadament 11 milions de nous casos.

Davant d'aquest fet, l'exercici físic compta amb una àmplia evidència científica de beneficis tant des de la prevenció com des del procés de recuperació d'aquesta malaltia. La fatiga relacionada amb el càncer és un dels principals efectes col·laterals de la malaltia que persisteix més enllà del tractament exitós i que impacta en la **qualitat de vida** dels pacients, però la fatiga es pot reduir en sis mesos o menys d'exercici físic continu i supervisat. Una altra qüestió important són els **factors psicossocials** que acompanyen la malaltia, destacant les psicopatologies d'ansietat i depressió.

En aquest sentit, les dones supervivents que realitzen exercici mostren valors més baixos de les nomenades psicopatologies, són **més optimistes** i presenten una **major satisfacció** amb la seva vida. Els estils de vida saludables, especialment la dieta, la realització d'exercici físic, el control de l'excés de pes i la ingesta d'alcohol poden influir en el risc de recaiguda i el pronòstic de les pacients que han patit càncer de mama. Entre d'altres avantatges, també s'ha demostrat àmpliament que l'exercici físic, tant en persones sanes com amb pacients oncològics redueix de forma significativa la probabilitat de patir caigudes accidentals a causa de l'augment de la força muscular produïda.

Amb aquesta premissa sorgeix la necessitat de donar les màximes facilitats possibles als pacients oncològics per a la realització d'exercici físic de forma eficaç i eficient, supervisada per un professional de l'àmbit de l'exercici orientat a la salut, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida d'aquests pacients.

Activitats al territori

L'activitat física **no és necessàriament una pràctica esportiva**. Caminar regularment o fer passejades curtes també és saludable, i acostumen a ser pràctiques agradables que també es poden compartir amb altres persones. També es pot practicar exercici al gimnàs, la piscina o altres activitats com el ioga, tai-txi, pilates. Les activitats que realitza la Lliga compten amb assessorament especialitzat.

Tot i amb això, amb l'equip assistencial sobre l'activitat més adequada a la situació en què es troba al malalt de càncer i les seves preferències, per tal que aquesta sigui una activitat segura i agradable. Actualment aquestes activitats estan localitzades a les poblacions de Tarragona, Constantí, Tortosa, Roquetes, Amposta, Batea, Móra d'Ebre, Deltebre i **Reus**.

L'acord de col·laboració es va signar a la CaixaBank Store del barri de França, del Vendrell. Per part de CaixaBank, va signar Alexis Gómez i, per part de la Lliga Contra el Càncer de les Comarques de Tarragona i de les Terres de l'Ebre, la delegada al Vendrell, Ros Ensenyat.



La col·laboració entre ambdues parts promourà la salut a través de l'activitat física Foto: Cedida