

Proyecto del Instituto de Ciencias del Ejercicio y la Rehabilitación de UNAB

Desarrollan rutina para proteger la salud cardiovascular de sobrevivientes de cáncer

El cáncer de mama y las enfermedades cardiovasculares se han convertido en dos de las principales causas de muerte en Chile, con cifras alarmantes que reafirman la necesidad de soluciones para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Solo en 2022, se reportaron más de 31 mil muertes por enfermedades del sistema circulatorio y 28 mil por cáncer. A esto se suma que los tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia y la terapia hormonal, se han asociado con secuelas cardiovasculares, como la disfunción en-

dotelial, hipertensión y diabetes.

Frente a esta problemática, investigadores del Instituto de Ciencias del Ejercicio y la Rehabilitación de la Universidad Andrés Bello, liderados por el investigador principal, Doctor en Ciencias de La Salud, PhD Cristian Álvarez, pusieron en marcha desde la sede Concepción el proyecto "Efectos de un programa de ejercicio físico a nivel cardiovascular, metabólico, condición física y calidad de vida de mujeres sobrevivientes de cáncer". Precisamente en la Región del Bío-bío, la situación es aún más preo-

cupante, con 1.380 muertes de mujeres por cáncer de mama.

Se trata de una iniciativa con aportes del Instituto Nacional de Deportes en la que participan, además, la investigadora kinesióloga Mg. Carolina Fuentes, y la investigadora nutricionista, PhD Lise Angarita. El estudio tiene como objetivo evaluar cómo la combinación de ejercicio físico y terapia conservadora hormonal en 30 mujeres durante tres meses de intervención, puede impactar positivamente en su salud cardiovascular y metabólica.

Para esto y bajo la dirección de estos investigadores, las participantes del estudio realizan ejercicios semanales en las instalaciones UNAB, recibiendo asesoría por profesionales investigadores en rehabilitación usando el ejercicio físico. "Participar en un programa guiado por un profesional podría constituir una gran ayuda para avanzar hacia una mejor salud cardiovascular y metabólica, permitiendo a las mujeres avanzar hacia una mayor independencia en su actividad física, pero por sobre todo a erradicar la hipertensión, la diabetes y el hígado graso".

Diversos estudios y guías clínicas han demostrado que el ejercicio aeróbico, de fuerza o la combinación de estos es fundamental durante tratamiento del cáncer, así como en la mejora de la calidad de vida y la gestión de condiciones asociadas como la diabetes y la hipertensión arterial, de acuerdo



Una completa rutina de ejercicios realizan las participantes del proyecto.

con lo señalado por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM). Por eso, se espera conseguir resultados en el corto plazo. Así, "tras tres meses de intervención se espera que las personas puedan reducir su rigidez arterial, su presión arterial, la glicemia, el colesterol total y el porcentaje de grasa corporal, junto con

mejorar su condición física cardiovascular y de fuerza muscular", detalla Álvarez.

Además, Carolina Fuentes entrega algunos detalles de las rutinas diseñadas en este plan. "Las participantes realizan dos tipos de ejercicios, primeramente cinco ejercicios de fuerza muscular usando mancuernas y

después cinco intervalos de ejercicio de tipo interválico de intensidad vigorosa durante 60 segundos, conocido como HIIT (del inglés High-Intensity Interval Training). En total, la cantidad de ejercicio no involucra más de 10 a 15 minutos en total por cada sesión y realizan entre dos a tres sesiones por semana".



El Doctor en Ciencias de La Salud, PhD Cristian Álvarez, lidera la iniciativa.