

Nueva evidencia científica está mostrando que el ejercicio potencia los efectos de las terapias e impulsa su tolerancia, lo que puede mejorar el pronóstico de los pacientes en múltiples patologías, entre ellas el cáncer.

JANINA MARCANO

La comunidad científica sigue encontrando nueva evidencia sobre el poder que tiene hacer actividad física para mejorar la salud.

Se sabe que el ejercicio ayuda a prevenir enfermedades, principalmente cardiovasculares, pero ahora se están hallando cada vez más datos que demuestran un beneficio extra: hacer que los tratamientos médicos funcionen mejor.

Médicos locales entrevistados comentan que hasta hace algunos años el hecho de sufrir una patología era motivo para excluir el ejercicio con el fin de mantener reposo. Ahora, aseguran, se sabe que la mayoría de los pacientes pueden y deben estar en movimiento para tener una mejor recuperación. Se trata de un gran cambio en el campo de la medicina, señalan.

"Hay un montón de literatura científica de la última década que demuestra los beneficios del ejercicio para potenciar el tratamiento en muchas patologías", afirma César Kalazich, médico deportólogo de Clínica Meds y *pastpresident* de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte (Sochmedep).

"Donde probablemente hay mayor evidencia es en el tratamiento de la diabetes tipo 2. Allí, una de las cosas interesantes es que el ejercicio ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, es decir, que se requiera menos insulina para controlar el azúcar en la sangre", dice Kalazich.

Y continúa: "Y una de las cosas que hace la metformina que suelen tomar estos pacientes es justamente mejorar la insulina endógena (la que produce el páncreas). Lo que se ha observado es que el ejercicio potencia ese efecto del medicamento. Incluso se ha visto que diabéticos que usan insulina logran disminuir la dosis cuando hacen ejercicio".

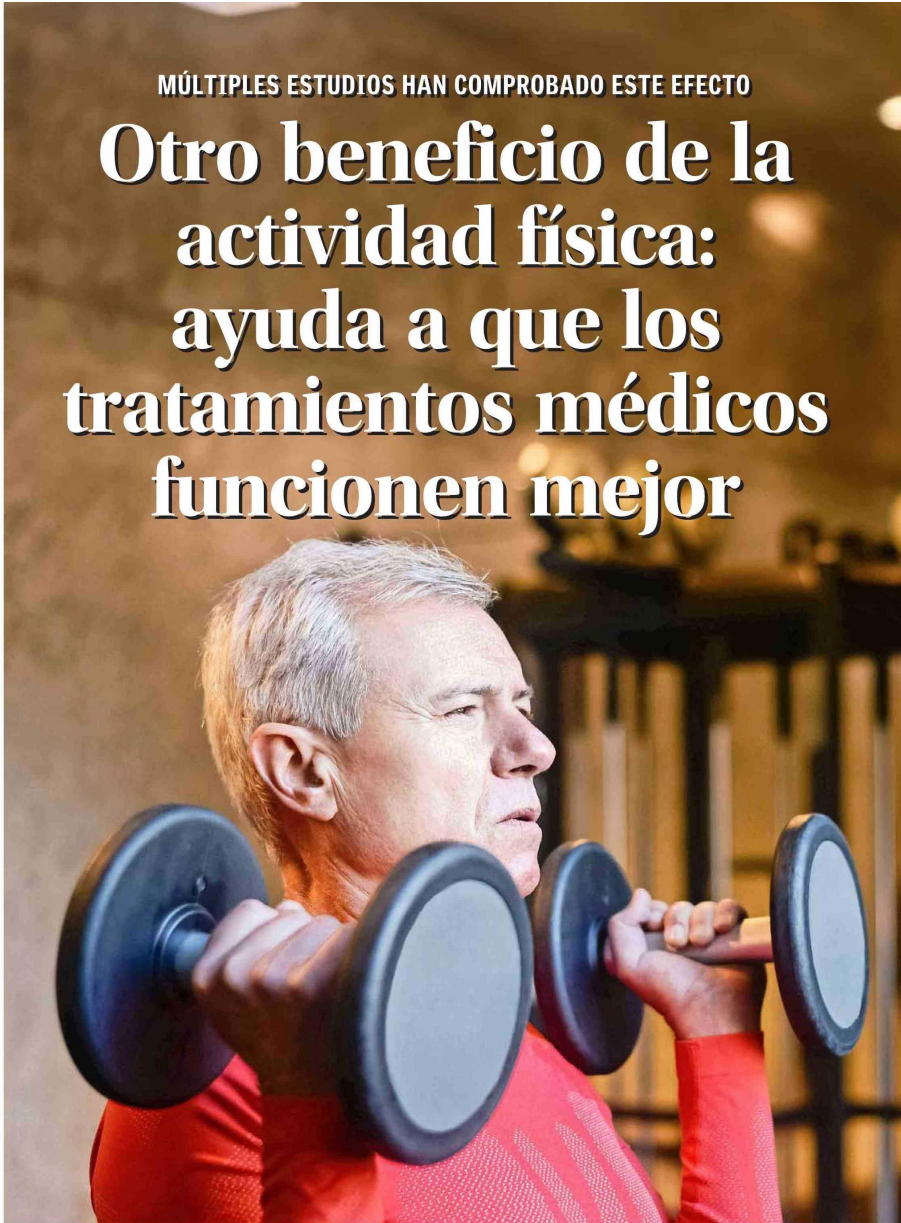
Tejido muscular

Luis Vergara, médico internista, deportólogo y jefe del Programa de Medicina Deportiva UC, comenta que otro mecanismo por el cual el ejercicio potencia los efectos del tratamiento de la diabetes es porque beneficia la captación de glucosa en el tejido muscular.

"Cuando la persona hace ejercicio, sus músculos captan glucosa y eso favorece la acción que está haciendo el tratamiento médico en el

MÚLTIPLES ESTUDIOS HAN COMPROBADO ESTE EFECTO

Otro beneficio de la actividad física: ayuda a que los tratamientos médicos funcionen mejor



Dentro del ejercicio de fuerza o resistencia está el uso de mancuernas, cuyo peso se puede ir adaptando según la condición física.

organismo", explica Vergara. Un estudio publicado recientemente en la revista científica *Medicine & Science in Sports* concluyó que existe evidencia de la efectividad del ejercicio físico como apoyo al tratamiento médico en más de 25 dolencias diferentes. Entre ellas las enfermedades cardiovasculares, metabólicas, pulmonares, neurológicas, psiquiátricas e incluso en múltiples tipos de cáncer.

En este último caso, es cada vez más común que los oncólogos indiquen ejercicio físico como parte del tratamiento, asegura Laura Itriago, jefa de Oncología Médica de la Clínica U. de los Andes.

De acuerdo con la especialista, se ha observado que los pacientes que realizan ejercicio durante la

quimioterapia ven reducida la fatiga, uno de los principales efectos secundarios de esta terapia.

"Cuando uno da un tratamiento de cáncer, es muy importante que el paciente lo tolere, que reciba los ciclos de quimioterapia que necesita y que ojalá no haya que ajustar ninguna dosis. Muchas veces los médicos se ven obligados a disminuir dosis y retrasarlas porque el paciente tiene mucha pérdida de masa muscular, fatiga o debilidad", explica Itriago.

Y añade: "Sin embargo, hay estudios que muestran que la fatiga disminuye hasta en un 70% en los pacientes con cáncer que están con tratamiento y que hacen ejercicio físico. Se ha visto que el hecho de

hacer actividad física permite tolerar mejor los tratamientos, lo que claramente puede tener un impacto en la evolución del paciente".

Vergara coincide en que el ejercicio influye en el pronóstico de las personas con cáncer. "Ya se sabe que a una persona con cáncer que tiene poca fuerza y masa muscular le va a ir peor y que a quienes hacen ejercicio les va mejor. Por eso los médicos en EE.UU. y ahora acá en Chile, están indicando ejercicio a estos pacientes, antes, durante y después del tratamiento".

El especialista explica que entre los múltiples mecanismos por los cuales el ejercicio ayuda al tratamiento de esta enfermedad está la

En la actualidad a un paciente que se le diagnostica cáncer, independiente de cuál sea, se le indica entrenamiento, principalmente de fuerza muscular, como apoyo a su tratamiento".

Luis Vergara, jefe del Programa de Medicina Deportiva UC.

idea de que el entrenamiento actúa a nivel del metabolismo de las células tumorales, haciendo que estas sean más sensibles a la quimioterapia. Pero se trata de un tema que aún está bajo estudio, aclara.

Las defensas

En esa misma línea, una investigación publicada en 2021 en la revista *Physiological Reports* concluyó que los pacientes que hacen actividad física durante la quimioterapia mantienen una mejor función de su sistema inmune.

Este efecto tiene el potencial de aumentar la capacidad de las células para luchar contra el tumor, según los autores del trabajo.

En el caso de las personas con artritis, el ejercicio también ayuda a potenciar los efectos de los tratamientos, de acuerdo con el Instituto Nacional del Envejecimiento de Estados Unidos (NIH, por sus siglas en inglés).

Según la institución, la actividad física puede reducir el dolor y la rigidez de las articulaciones, así como aumentar la fuerza muscular, lo que ayuda a potenciar los efectos positivos de las medicinas.

Por otro lado, coinciden los entrevistados, está establecido el beneficio directo del ejercicio para reducir la hipertensión.

Según explican, la actividad física está indicada, en general, para todos los pacientes hipertensos con o sin terapia medicamentosa como complemento esencial al tratamiento.

Los mecanismos por los cuales el ejercicio disminuye la presión arterial aún no están totalmente claros, pero se cree que pueden ser explicados por la disminución en los niveles plasmáticos de norepinefrina, así como el aumento en los niveles de sustancias vasodilatadoras, según la Clínica MEDS.

Sobre qué tipo de ejercicio se debe realizar, los médicos entrevistados aseguran que la evidencia apunta a una estrategia combinada entre actividad física aeróbica, como caminar o bailar, junto con entrenamiento de fuerza o resistencia, como usar mancuernas o realizar movimientos utilizando el mismo peso corporal.

En el caso de los pacientes con artritis, el NIH recomienda probar con actividades como nadar y andar en bicicleta, las cuales no requieren poner mucho peso sobre las articulaciones.