

EJERCICIO FÍSICO Y CÁNCER DE MAMA

Nordic Walking. Un ejercicio aeróbico hecho a medida para supervivientes de cáncer de mama.



CONTENIDOS

1. Nordic Walking
2. Diferencias con trekking
3. Ámbito de aplicación
4. Beneficios - Investigación
5. Beneficios en cáncer de mama
6. Técnica – prevención lesiones
7. Conclusiones

OBJETIVOS

- Entender qué es el Nordic Walking y en qué se diferencia de la caminata tradicional con bastones.
- Entender las bases que determinan el empleo del Nordic Walking como intervención en pacientes con cáncer de mama.

Origen

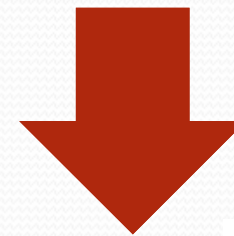
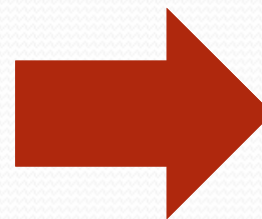
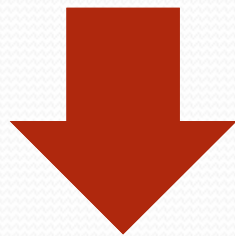


Nordic Walking



Bastones
+
caminar

Diferencias con trekking



Bastones de NW



Ámbitos de aplicación

RECREATIVO

FITNESS

SALUD

COMPETICIÓN

Entornos de implementación



(González Castro & Moreno Tarragó, 2015)

Beneficios del NW

- ✓ Trabaja el cuerpo entero
- ✓ Mejora la capacidad cardiovascular
- ✓ Aumenta el consumo de calorías
- ✓ Favorece la circulación
- ✓ Descarga tensión de articulaciones
- ✓ Fortalece la espalda y alivia el dolor lumbar de cuello y hombros
- ✓ Mejora el estado psicosocial

Evidencia científica



American Journal of Preventive Medicine

Volume 44, Issue 1, January 2013, Pages 76–84



Review and special articles

Health Benefits of Nordic Walking: A Systematic Review

Marcus Tschentscher, MSc, David Niederseer, MD, PhD, BSc, Josef Niebauer, MD, PhD, MBA,  

University Institute of Sports Medicine, Prevention and Rehabilitation, Paracelsus Medical University of Salzburg; Institute of Sports Medicine of the State of Salzburg; Sports Medicine of the Olympic Center Salzburg-Rif, Salzburg, Austria

Efectivo en patologías

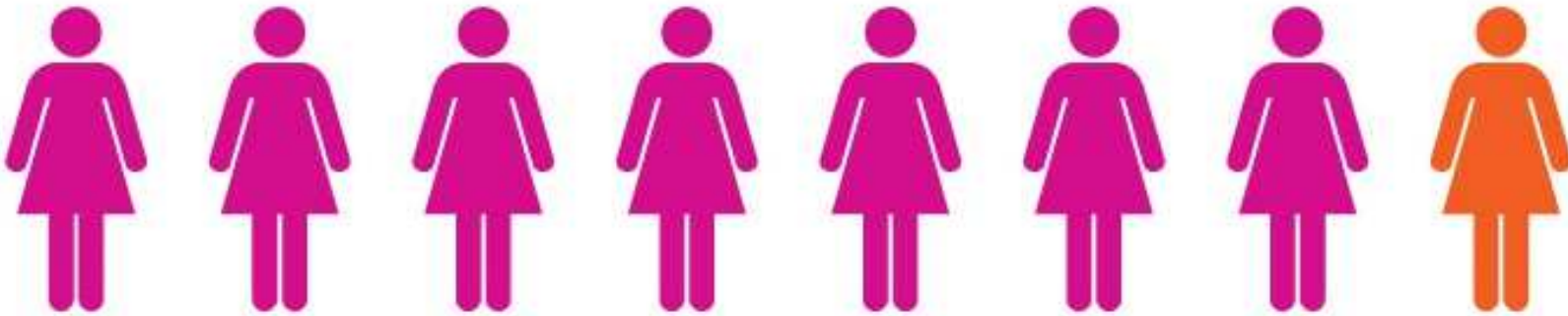
- ✓ Enfermedad coronaria
- ✓ Enfermedad arterial periférica
- ✓ EPOC
- ✓ Cáncer de mama
- ✓ Dolor
- ✓ Diabetes tipo II
- ✓ Obesidad
- ✓ Osteoporosis
- ✓ Fibromialgia
- ✓ Depresión
- ✓ Derrame cerebral, insuficiencia cardiaca
- ✓ Enfermedades pulmonares
- ✓ Síndrome metabólico
- ✓ Artritis
- ✓ Cáncer
- ✓ Linfedema
- ✓ Claudicación Intermitente

Adultos mayores

- ↑ Mejora la presión arterial
- ↑ Capacidad aeróbica
- ↑ Equilibrio y flexibilidad
- ↑ Fuerza
- ↑ Niveles de actividad física
- ↑ Calidad de vida

(González Castro, 2015)

Cáncer de mama



1 de cada 8 mujeres
desarrollarán cáncer de mama

Supervivencia



Efectos secundarios

REDUCCIÓN CAPACIDAD FÍSICA

REDUCCIÓN FUERZA MIEMBRO SUP

REDUCCIÓN ROM HOMBRO

LINFEDEMA

FATIGA RELATIVA AL CÁNCER

Ventajas del NW



(González Castro, 2013)

Ventajas fisiológicas

- ✓ **Ejercicio completo**
- ✓ Aumenta la capacidad cardiopulmonar
- ✓ Aumenta la resistencia del tren superior
- ✓ Aumenta el rango de movimiento articular
- ✓ Mejora la circulación
- ✓ Reduce niveles de fatiga relativa al cáncer
- ✓ Mejora la capacidad funcional
- ✓ Minimiza el deterioro físico general

Physical exercises for breast cancer survivors: effects of 10 weeks of training on upper limb circumferencesAndrea Di Blasio¹⁾, Teresa Morano¹⁾, Ines Buccì¹⁾, Serena Di Santo¹⁾, Alberto D'Arielli²⁾, Cristina Gonzalez Castro³⁾, Lucia Cugusi⁴⁾, Ettore Cianchetti⁵⁾, Giorgio Napolitano¹⁾

1) Department of Medicine and Aging Sciences, 'G. d'Annunzio' University of Chieti-Pescara: Viale Abruzzo 322, 66013 Chieti Scalo, Italy 2) Sportlab, Francavilla al mare, Italy 3) Health Promotion Association Ipar Izarra Nordic Walking Bilbao, Spain 4) Department of Medical Sciences 'M. Aresu', University of Cagliari, Italy 5) Department of Medical, Oral and Biotechnological Sciences, 'G. d'Annunzio' University of Chieti-Pescara, Italy

Article Tools

- [Add to Favorites](#)
- [Citation Alert](#)
- [Authentication Alert](#)
- [Additional Info Alert](#)

[Copy the URL](#)[Mail to Author](#)[Download Meta of Article](#)[RIS](#)[BibTeX](#)[\[Help \]](#)

(Di Blasio et al, 2016)

Ventajas psicosociales

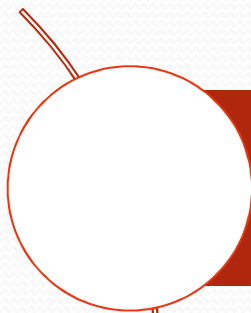
- ✓ **Bajo esfuerzo percibido**
- ✓ **Facilidad de aprendizaje**
- ✓ **De fácil adherencia**
- ✓ Aumenta la autoestima
- ✓ Reduce niveles de estrés, ansiedad y depresión
- ✓ Actividad social, grupal y lúdica
- ✓ Mejora la calidad de vida

Ventajas de implementación

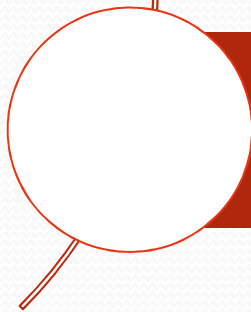
- Actividad **sostenible**:
 - social
 - económica
 - ecológica

- De **fácil implementación** en protocolos asistenciales

Objetivos



Maximizar beneficios



Minimizar lesiones

Técnica y lesiones



TÉCNICA DIAGONAL

VENTAJAS
FISIOLÓGICAS



VENTAJAS COGNITIVAS



TRANSFERIBILIDAD



Biomecánicamente
correcto

Patrón conocido

Caminar de forma
natural

Promoción de la salud



- ✓ Movimiento natural de bajo impacto
- ✓ Ejercicio completo
- ✓ Bajo índice de esfuerzo percibido
- ✓ De fácil adherencia

Profesionales cualificados

‘El que cree que es caro un profesional, no sabe lo que cuesta un incompetente’



GRUPO DE NORDIC WALKING DE ACAMBI

Federación Internacional de NW – Delegación EUSKADI



www.inwaspain.com

CONCLUSIONES

- El Nordic Walking consiste en añadir unos bastones específicos a la forma natural de caminar
- Se trata de un ejercicio aeróbico completo, de bajo impacto y bajo esfuerzo percibido
- Una técnica correcta favorece el retorno linfático y mejora niveles de fuerza y ROM en miembro superior

BIBLIOGRAFÍA

- González Castro, C. y Moreno Tarragó, M. (2015) 'El NW como herramienta de promoción de la salud para toda una vida' Comunicación científica en el II Simposio de promoción de la salud del Mediterráneo (Girona).
- González Castro, C. (2015) 'Nordic Walking en Mayores. Breve revisión de literatura' Capítulo del libro 'Longevidad y Salud. Innovación en la Actividad Física' pp.921-929. ISBN: 978-84-7785-955-0 (Diputación de Málaga).
- González Castro, C (2013) 'El Nordic Walking como ejercicio físico a prescribir en pacientes afectados de linfedema secundario al cáncer de mama'. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 48(179):97-101
- Di Blasio, A., Morano, T., Bucci, I., Di Santo, S., D'Arielli, A., Gonzalez Castro, C., Cugusi, L., Cianchetti, E. & Napolitano, G. (2016) 'Physical exercises for breast cancer survivors: effects of 10 weeks of training on upper limb circumferences'. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(10), pp. 2778-84.
- Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2013). Health benefits of Nordic walking: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(1), 76-84.