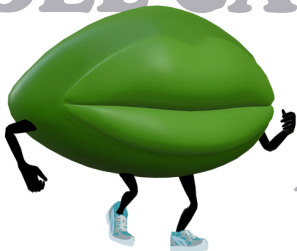


DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER RENAL



Necesitamos hablar sobre el Ejercicio Físico

18 de Junio de 2020

www.alcer.org

www.worldkidneycancerday.org

Cáncer de células renales es responsable de un 2-3% de todos los tumores malignos en el adulto.



Es dos veces más frecuente en hombres que en mujeres.

La mayoría de los casos se diagnostican entre la 4ª y la 6ª década de la vida (a partir de los 50 años de edad), pero se puede presentar a cualquier edad.

El hábito tabáquico (dobra el riesgo de desarrollar esta enfermedad), la exposición a ciertos productos químicos (cadmio, asbestos, petróleo) la obesidad, la enfermedad quística renal adquirida en pacientes sometidos a diálisis crónica (30% de estos pacientes desarrollan un cáncer renal) y el uso indiscriminado de analgésicos (aspirina y fenacetina, en este caso más implicados en el desarrollo de cáncer de vías urinarias), se asocian con un incremento en la incidencia (número de nuevos casos por año) de esta enfermedad.

La Actividad Física

Protege contra la incidencia de cáncer renal gracias a diferentes mecanismos como la mejora del sistema inmune, disminución de la inflamación crónica, regula los valores de tensión arterial, mejora la resistencia a la insulina y previene la obesidad.



El ejercicio puede ayudar a prevenir el cáncer, controlar la progresión de la enfermedad, interactuar con los tratamientos antineoplásicos, y mejorar el funcionamiento físico y los resultados psicosociales de los pacientes.

Recomendaciones de Ejercicio Físico

ORGANIZA



COLABORAN



Es obligatorio contar con un consentimiento médico

- Ejercicio adecuado a tu condición física
- Intensidad moderada en los entrenamientos
- Ejercicios de respiración controlada
- Ejercicios de miembro inferior y miembro superior a modo de circuito
- Ejercicios abdominales están indicados siempre y cuando no exista dolor en la ejecución
- Practicar actividad física al menos 1 hora después de la ingesta de medicación.
- Con nefrectomía evitar presión intraabdominal excesiva
- Con tratamiento de quimioterapia y radioterapia realizar ejercicio físico leve o moderado
- En pacientes con inmunoterapia los ejercicios de fuerza muscular ayudan a conservar la densidad mineral ósea.
- No olvidar la que fuerza muscular permite una mayor independencia y disminuye la fragilidad en cualquier edad.
- El ejercicio físico aeróbico mejora la situación de fatiga central de personas diagnosticadas con cáncer renal



PATROCINAN

