

# El ejercicio físico mejora un 35% la fatiga en personas con cáncer

Especialistas oncológicos del Hospital de Torrejón de Ardoz afirman que realizar regularmente **ejercicio físico moderado puede reducir hasta en un 35% la fatiga en personas con cáncer**. Este síntoma afecta a ocho de cada diez pacientes.

Natacha Bolaños, especialista en rehabilitación oncológica del Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC), ha asegurado que "el escenario ideal es que un paciente oncológico realice 150 minutos de ejercicio físico moderado y 75 de ejercicio vigoroso cada semana".

Además de hacer ejercicio, **llevar una dieta saludable y recibir apoyo psicológico** figuran entre las prácticas más aconsejables para reducir la fatiga, que produce un impacto negativo en la calidad de vida de los pacientes.

"El cansancio suele conllevar que un paciente abandone actividades, a veces, cierto aislamiento social y, por tanto, un malestar emocional", advierte la psicóloga especialista en pacientes oncológicos, Ana Sanz.

Por su parte, el doctor Parham Khosravi, del Servicio de Oncología del hospital, ha detallado que hasta un 80% de los pacientes en tratamiento con quimioterapia o radioterapia sufren fatiga, aunque los motivos "son muy diversos, puede darse por la propia enfermedad o como resultado del tratamiento que recibe".

Los ensayos clínicos han evidenciado **"una influencia positiva del ejercicio físico frente al cansancio, reduciéndolo en un 35% y mejorando en un 30% la vitalidad en personas con cáncer"**, añade Natacha Bolaños. No obstante, el efecto estimulante del deporte solo es posible si existe "una combinación adecuada de ejercicios de resistencia y fortalecimiento, adaptada a la condición física de cada persona", remarca.

Vía: Munideporte.com

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=175187>