

Medicent Electrón. 2025;29:e4344

ISSN 1029-3043

Carta al Editor

## Impacto de la recreación física en la calidad de vida de pacientes mastectomizadas

Impact of physical recreation on the quality of life of mastectomized patients

Roydel Enrique Aldereguía Hernández<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7381-9621>

Urbano Blas Rodríguez Martínez<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4984-6395>

Amelia Domínguez Ventura<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7305-1077>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba.

<sup>2</sup>Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas. Santa Clara, Villa Clara. Cuba.

\*Autor para la correspondencia: Correo electrónico: [roydelaldereguia@gmail.com](mailto:roydelaldereguia@gmail.com)

Recibido: 18/03/2025

Aprobado: 2/07/2025

### Señor Editor:

Tradicionalmente se ha reconocido la influencia positiva del ejercicio físico en la salud y específicamente en la recuperación de diversas afecciones; sin embargo,

aún resulta polémica su recomendación en pacientes con cáncer.<sup>(1)</sup> Dicha enfermedad constituye, desde el siglo XVIII, una de las principales causas de mortalidad a nivel mundial. En la mayoría de los países desarrollados y en algunos en vías de desarrollo, como Cuba, representa la segunda causa de muerte.<sup>(2)</sup>

Los avances en el diagnóstico temprano y las formas de tratamiento han sido considerables; lo cual ha potenciado un aumento de la supervivencia. Las terapias tradicionales son la cirugía, la radioterapia y el tratamiento sistémico (quimioterapia); sin embargo, estas provocan un deterioro físico, cognitivo y funcional.

Las terapias no farmacológicas han cobrado una importancia creciente como enfoque alternativo, y dentro de ellas el ejercicio físico. Este ha devenido una práctica eficaz para mejorar la calidad de vida y la condición física en pacientes que sobreviven a esta enfermedad mortal, específicamente al cáncer de mama;<sup>(3)</sup> uno de los de mayor magnitud, trascendencia y vulnerabilidad.

La extirpación de una o ambas mamas afecta la imagen corporal y provoca la percepción de mutilación; ya que estas son un símbolo de feminidad, belleza, sexualidad y maternidad. En esta zona se localizan las formas más frecuentes de neoplasias malignas en las mujeres. En Cuba, además, representan la primera causa de muerte de enfermedades oncológicas en las féminas, según el *Anuario Estadístico de Salud*.

En la provincia de Villa Clara, cada año se diagnostican nuevos casos de carcinoma mamario, que se someten a un estudio inmunohistoquímico basado en cuatro marcadores básicos: receptores hormonales (estrógeno y progesterona), el receptor 2 del factor de crecimiento epidérmico humano (HER2) y la proteína Ki-67, para determinar el índice de proliferación.<sup>(4)</sup>

A pesar de los avances significativos en el diagnóstico precoz y las formas de tratamiento en las últimas décadas, la enfermedad metastásica sigue siendo incurable en la mayoría de los pacientes, de ahí la necesidad de estrategias



integrales que mejoren los resultados clínicos. Factores como el sobrepeso y la obesidad se han asociado con un peor pronóstico; lo que refuerza la importancia de incidir en aspectos modificables del estilo de vida, incluidos la dieta y el ejercicio físico.<sup>(5)</sup>

Así, la actividad física emerge como una herramienta de gran impacto en la prevención y manejo del cáncer de mama. Diversos estudios han demostrado que su práctica regular, tras el diagnóstico, no solo mejora la calidad de vida, también contribuye a la reducción de la mortalidad global y específica y del riesgo de recurrencia.<sup>(5)</sup> El ejercicio revierte la fatiga relativa a esta enfermedad y el acondicionamiento físico, dos factores desencadenantes del estrés, la ansiedad, los trastornos del sueño o la anemia.<sup>(6)</sup>

La sociedad cubana se ha desarrollado en distintas ramas como la cultura, la salud, el deporte y la recreación física. Esta última ha traído consigo grandes avances en la rehabilitación física terapéutica, que elevan el bienestar y la calidad de vida de la población.<sup>(7)</sup> Con su implementación puede recuperarse la movilidad de los miembros afectados en las pacientes con cáncer de mama. Desde los primeros momentos del tratamiento estas deben hacer diferentes movimientos con los brazos para evitar afectaciones en la movilidad y la motricidad, producto de la extirpación de un seno o ambos.<sup>(6,7)</sup>

Biológicamente, la actividad física influye en mecanismos claves como la reducción de la inflamación, la regulación hormonal y la normalización del microambiente tumoral; lo que contribuye a desacelerar la progresión de la enfermedad.<sup>(5)</sup>

La rehabilitación física recreativa acontece fuera de la institución de salud, casi siempre en lugares donde prima el contacto con la naturaleza; además pueden participar la familia, las amistades y otras pacientes. Sin embargo, en las instituciones de salud y en los procesos de rehabilitación, casi nunca están presentes especialistas o colaboradores relacionados con el tratamiento físico-



recreativo; a pesar de reconocerse el impacto positivo de esta actividad en la calidad de vida.<sup>(7)</sup>

En el Hospital Universitario «Dr. Celestino Hernández Robau» de Villa Clara, principal institución donde se tratan las enfermedades oncológicas de la región central, se realizó una investigación entre enero de 2022 y diciembre de 2023, en una población de 21 mujeres mastectomizadas. Dicho estudio tuvo entre sus objetivos el diseño de acciones físico-recreativas orientadas a mejorar el estado de salud de estas pacientes.

El principal resultado obtenido fue la identificación de la relación existente entre el ejercicio físico y el proceso de recuperación; lo cual demuestra la necesidad de sistematizar la actividad física en el área oncológica. Este tema ha recibido una considerable atención en las últimas dos décadas, en el contexto de la recuperación de enfermedades crónicas no transmisibles.<sup>(8)</sup>

Sin dudas, a nivel internacional existe una preocupación significativa al respecto, con un enfoque dirigido a los tipos de ejercicios que deben realizarse en la fase recuperativa y que sean beneficiosos para las pacientes con cáncer de mama. El impacto de esta enfermedad va más allá de la salud física, también influye en su salud mental, calidad de vida, funcionamiento físico y cognitivo, así como en sus relaciones sociales y laborales.<sup>(9)</sup>

La recreación física se presenta así como una herramienta fundamental en el tratamiento integral de dicha afección. Esta aporta beneficios que van desde una mejoría en la supervivencia hasta el incremento de la calidad de vida de las pacientes. Diferentes tipos de ejercicio, como el aeróbico, el de resistencia y el combinado, han demostrado su eficacia en la optimización de la capacidad física, la regulación del peso corporal y el bienestar emocional. Además, mitiga los efectos secundarios del tratamiento, como la cardiotoxicidad y la neuropatía periférica.<sup>(5,9)</sup>

Es fundamental la realización de futuras investigaciones acerca de protocolos específicos que optimicen la intensidad, frecuencia y duración del ejercicio en



función de las características individuales. Asimismo, su implementación en la práctica clínica debe ir acompañada de estrategias educativas y motivacionales que garanticen la continuidad a largo plazo. La actividad física no solo representa una intervención efectiva en la evolución clínica favorable, también constituye un pilar esencial en la integración de la medicina personalizada con el tratamiento del cáncer de mama.<sup>(5)</sup>

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abreus Mora JL, González Curbelo VB. Mastectomía y ejercicio físico. Rev Finlay [Internet]. 2024 [citado 2025 jun. 2];14(2):201-04. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342024000200201&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342024000200201&lng=es)
2. Ministerio de Salud Pública. Anuario Estadístico de Salud 2021 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2022 [citado 2024 nov. 6]. Disponible en: [https://files.sld.cu/bvscuba/files/2023/10/Anuario-Estad%c3%adstico-de-Salud-2021.-Ed-2022\\_3.pdf](https://files.sld.cu/bvscuba/files/2023/10/Anuario-Estad%c3%adstico-de-Salud-2021.-Ed-2022_3.pdf)
3. Cigarroa I, Díaz E, Ortiz C, Otero R, Cantarero I, Petermann Rocha F, et al. Características y efectos de los programas de ejercicio físico para personas mayores sobrevivientes de cáncer. Retos [Internet]. 2022 [citado 2025 jun. 2];44:370-85. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8152849.pdf>
4. Morales-Suárez I. Las transformaciones en el Sistema Nacional de Salud cubano, su incidencia en las Universidades de Ciencias Médicas. Educ Med Super [Internet]. 2018 [citado 2024 nov. 6];32(1):1-2. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v32n1/01\\_1653.pdf](http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v32n1/01_1653.pdf)



5. Cárdenas Pacheco KP, Pacheco Coello MJ, Sig-tú Burgos SB. Optimización de la supervivencia y calidad de vida en cáncer de mama mediante ejercicio físico. Cienc Educ [Internet]. 2024 [citado 2025 jun. 2];5(12):28-43. Disponible en: <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.14279714/823>
6. Romero González KL, Brito Mancheno FD. El ejercicio físico en población con cáncer: Revisión Sistemática. Mentor [Internet]. 2023 [citado 2025 jun. 2];2(5):436-51. Disponible en: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5521/4842>
7. Real Pérez M, Fernández-García JC, Gavala-González J. Influencia de un programa de ejercicio físico basado en el remo en la rehabilitación de mujeres con cáncer de mama. Sportis Sci J. [Internet]. 2024 [citado 2025 jun. 2];10(2):283-99. Disponible en: <https://ruc.udc.es/rest/api/core/bitstreams/d51e0011-b056-42ca-8762-53d491cc3f36/content>
8. Manangón Pesantes RM. La actividad física en el proceso de recuperación de las mujeres con cáncer de mama. DeporVida [Internet]. 2025 [citado 2025 jun. 2];22:[cerca de 20 pantallas]. Disponible en: <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/1101/3087>
9. Fresno S, Denche Á, Pastor R, Pereira D, Franco JM, Jiménez R. Breast cancer and physical activity: A bibliometric analysis. Front Oncol [Internet]. 2023 [citado 2025 jun. 2];12:[cerca de 12 pantallas] Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/oncology/articles/10.3389/fonc.2022.1051482/full>

### Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

