



**Biblioteca
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

Ejercicio para mujeres que reciben tratamiento adyuvante para el cáncer de mama (Revisión)

Markes M, Brockow T, Resch KL

Markes M, Brockow T, Resch KL.

Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer

(Ejercicio para mujeres que reciben tratamiento adyuvante para el cáncer de mama).

Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 4. Art. No.: CD005001.

DOI: [10.1002/14651858.CD005001.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD005001.pub2).

www.cochranelibrary.com/es

Ejercicio para mujeres que reciben tratamiento adyuvante para el cáncer de mama (Revisión)

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

WILEY

[Revisión de intervención]

Ejercicio para mujeres que reciben tratamiento adyuvante para el cáncer de mama

Martina Markes¹, Thomas Brockow², Karl-Ludwig Resch³

¹Rehabilitation Research Institute, FBK German Institute for Health Research, Bad Elster, Germany. ²Physical medicine and rehabilitation, Rehabilitation Research Institute, Bad Elster, Germany. ³Physical Medicine and Rehabilitation, FBK German Institute for Health Research, Bad Elster, Germany

Dirección de contacto: Martina Markes, Rehabilitation Research Institute, FBK German Institute for Health Research, Lindenstr. 5, Bad Elster, 08645, Germany. martina.markes@d-i-g.org.

Grupo Editorial: Grupo Cochrane de Cáncer de Mama.

Estado y fecha de publicación: Editada (sin cambios en las conclusiones), publicada en el número 1, 2010.

Referencia: Markes M, Brockow T, Resch KL. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer (Ejercicio para mujeres que reciben tratamiento adyuvante para el cáncer de mama). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 4. Art. No.: CD005001. DOI: [10.1002/14651858.CD005001.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD005001.pub2).

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

RESUMEN

Antecedentes

Una gran base de datos de investigación clínica sobre el tratamiento adyuvante para el cáncer comprobó mejorías en las medidas de resultado de cáncer de mama, como las tasas de recidiva y mortalidad. Por otro lado, el tratamiento adyuvante con agentes como el tratamiento con hormonas, la quimioterapia y la radioterapia repercute en la calidad de vida debido a los efectos secundarios apreciables a corto y largo plazo.

Objetivos

Evaluar el efecto de las intervenciones de ejercicios aeróbicos o de resistencia durante el tratamiento adyuvante para el cáncer de mama sobre los efectos secundarios relacionados con el tratamiento, como el deterioro físico, la fatiga, el trastorno psicosocial y fisiológico, los cambios morfológicos y biológicos.

Métodos de búsqueda

Se realizaron búsquedas en el Registro Especializado de Ensayos Controlados del Grupo Cochrane de Cáncer de Mama (Cochrane Breast Cancer Specialised Register, 16 de julio de 2004) y las siguientes bases de datos electrónicas: MEDLINE (1966 a 2006), EMBASE (1988 a 2004), CINAHL (1982 a 2004), SPORTDiscus (1975 a 2004), PsycINFO (1872 a 2003), SIGLE (1880 a 2004), ProQuest Digital Dissertations (1861 a 2004) y Conference Papers Index (1973 a 2004). Además, se analizaron las referencias de las revisiones pertinentes y los ensayos clínicos, y se realizaron búsquedas manuales de las revistas pertinentes.

Criterios de selección

Se incluyeron ensayos controlados aleatorios y no aleatorios que examinaban el ejercicio aeróbico o de resistencia, o ambos, en las mujeres que recibían tratamiento adyuvante para el cáncer de mama.

Obtención y análisis de los datos

Dos autores extrajeron de forma independiente los datos y evaluaron la calidad metodológica y la adecuación del estímulo de entrenamiento después de un conjunto de criterios estandarizados. Los metaanálisis se realizaron para el estado físico, la fatiga y el aumento de peso mediante un modelo de efectos aleatorios.

Resultados principales

Nueve ensayos con 452 mujeres cumplieron los criterios de inclusión. El metanálisis para el buen estado cardiorrespiratorio (que incluye a 207 participantes) sugirió que el ejercicio mejora el estado cardiorrespiratorio (DME 0,66; IC del 95%: 0,20 a 1,12). El metanálisis para la fatiga (317 participantes) encontró mejorías que no fueron estadísticamente significativas para los participantes en los grupos de intervención con ejercicios comparados con los grupos de control (sin ejercicio) (DME -0,12; IC del 95%: -0,37 a 0,13); lo mismo sucedió para el metanálisis del aumento de peso (147 participantes) (DME -1,11; IC del 95%: -2,44 a 0,22). Las pruebas para otras medidas de resultado siguen siendo limitadas. En dos ensayos se observaron efectos adversos (linfedema y tendinitis del hombro). Los resultados de los ensayos controlados no aleatorios son similares a los de los ensayos controlados aleatorios y no parecen producir sesgo. Esta revisión se basa en un número pequeño de ensayos con un grado considerable de heterogeneidad clínica con respecto a los tratamientos adyuvantes para el cáncer y las intervenciones con ejercicios.

Conclusiones de los autores

El ejercicio durante el tratamiento adyuvante para el cáncer de mama puede considerarse una intervención de autocuidado, lo cual causa un mejor estado físico y, por lo tanto, la capacidad de realizar las actividades de la vida cotidiana, que de otro modo pueden estar impedidas debido a la inactividad durante el tratamiento. Las mejorías en la fatiga fueron ambiguas, por lo que faltaban pruebas para la mejoría con ejercicio para otros efectos secundarios relacionados con el tratamiento. Dado que las intervenciones con ejercicios (para participantes sedentarios) requieren cambios en el comportamiento, las estrategias para el cambio de comportamiento deben corroborar estas intervenciones. Además, se requiere una evaluación a largo plazo debido a los posibles efectos secundarios a largo plazo.

RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS

Ejercicio aeróbico y de resistencia para el control de los efectos secundarios relacionados con el tratamiento para el cáncer de mama. Anteriormente, a los pacientes con cáncer se recomendó generalmente el descanso y evitar el esfuerzo físico. Sin embargo, ahora se encuentra bien establecido que el descanso excesivo y la falta de actividad física pueden provocar la falta grave del estado físico y por lo tanto reducir el funcionamiento físico. Además, las mujeres que recibían la quimioterapia o radiación como tratamiento adyuvante del cáncer de mama comúnmente presentan efectos secundarios debilitantes. Uno de los efectos secundarios principales de la radioterapia es la fatiga; los efectos secundarios comunes de la quimioterapia son las náuseas y los vómitos, la fatiga, el aumento de peso y los trastornos del estado de ánimo. Estos efectos secundarios interfieren con las actividades diarias como el autocuidado o el regreso al trabajo. Se ha informado que el ejercicio físico mejora el estado subyacente en las personas con una variedad de enfermedades crónicas.

Esta revisión evaluó el ejercicio físico como una manera de contrarrestar varios de los efectos secundarios que inducen los tratamientos para el cáncer (quimioterapia y radioterapia). Se incluyeron nueve ensayos clínicos controlados con un total de 452 participantes. Los resultados sugieren que el ejercicio físico puede mejorar la función física incluso durante el tratamiento del cáncer. Además, la fatiga puede reducirse mediante el ejercicio, aunque hay pruebas insuficientes en favor de esta conclusión. Todavía no hay suficientes pruebas acerca del efecto del ejercicio sobre medidas de resultado como los trastornos del estado de ánimo, la función inmunológica y el aumento de peso. Además, hay faltan pruebas para los daños del ejercicio durante el tratamiento adyuvante del cáncer.