

Pilates terapéutico para mejorar la condición física tras el cáncer de colon

LOCALIZACIÓN: Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS), Granada.

DURACIÓN: 1'50"

RESUMEN: Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que realizar determinados ejercicios mejora la condición física y el control de la musculatura de supervivientes de cáncer de colon. En concreto los investigadores del Departamento de Fisioterapia han diseñado un programa específico de pilates terapéutico que han desarrollado con cerca de 50 supervivientes de esta enfermedad.

VTR:

Científicos de la Universidad de Granada han desarrollado un programa de pilates terapéutico que mejora la condición física en supervivientes de cáncer de colon. El equipo, coordinado por la profesora Irene Cantarero, estudió cuáles eran los principales problemas de estos pacientes y han creado una serie de ejercicios específicos.

IRENE CANTARERO
Profa. Dpto. Fisioterapia
Universidad de Granada

"Presentaban bastante dolor, sobre todo en la zona lumbar y en la zona abdominal relacionada con la intervención quirúrgica".

El programa diseñado tiene una duración de 8 semanas y se realizan en torno a 10 o 12 ejercicios por sesión.

ANTONIO J. SÁNCHEZ
Fisioterapeuta

"Se den cuenta de que es posible que hagan ejercicio físico y que además eso les ayuda un montón".

Además del estado físico en general, se realizan ejercicios que trabajan directamente en la zona más afectada por la intervención quirúrgica.

IRENE CANTARERO
Profa. Dpto. Fisioterapia
Universidad de Granada

"Mejora mucho el control motor de la zona lumbopélvica, y consecuentemente mejora el dolor, mejora la fatiga".

El cáncer de colon es el más frecuente en España si se tienen en cuenta ambos géneros. Se producen cerca de 35.000 nuevos casos cada año. La supervivencia a los 5 años se sitúa en un 64 %. María Teresa y Antonio son dos supervivientes que han participado en este programa de pilates.

MARÍA TERESA ESPÍNOLA
Superviviente cáncer de colon

"Usted tiene un cáncer aquí, en el intestino. Es malo, pero es operable. Que me encontraba más ágil. Fui cogiendo fuerza tanto en los pies como en las manos, en el cuerpo, porque te quedas como muy debilitado".

ANTONIO JOSÉ GIJÓN
Superviviente cáncer de colon

"Seguimos con nuestras revisiones. Llevo ya casi cinco años y limpio. Salir de la casa, hacer ejercicio, estar en forma otra vez".

Los responsables han comprobado la mejora física que han experimentado los cerca de 50 supervivientes de este cáncer que han participado en el estudio.