



## **Un programa de ejercicios y fisioterapia minimiza el dolor y la fatiga extrema de las mujeres operadas de cáncer de mama**

LOCALIZACIÓN: Córdoba

DURACIÓN VTR: 1'50"

**RESUMEN:** Un programa de fisioterapia y ejercicios mejora el estado físico y psíquico de las mujeres operadas con cáncer de mama, que tras la intervención sufren fuertes dolores musculares y cervicales, además de la pérdida de movilidad del hombro y brazo afectados. Este programa ha sido probado en un ensayo clínico que ha llevado a cabo durante los dos últimos años el departamento de Fisioterapia de la Universidad de Granada sobre 110 mujeres con muy buenos resultados. La calidad de vida de las mujeres que realizan estos ejercicios mejora enormemente comparada con las mujeres que no lo hacen: vuelven antes al trabajo, su estado de ánimo es mejor y los síntomas de cansancio y fatiga desaparecen con mayor celeridad.

### **TEXTO VTR:**

Maite fue operada hace un años de un cáncer de mama. Afortunadamente no tuvieron que extirparle el pecho. La operación fue un éxito pero tras ella comenzó un duro tratamiento.

**TOTAL MAITE MARTÍN**  
**Operada de cáncer de mama**

*"Tras la operación te quedas mal. El tratamiento es muy agresivo, entonces el cuerpo no te responde, no puedes andar apenas, te sientes mal..."*

Maite es una de las 110 mujeres operadas de cáncer de mama que han participado en un ensayo del departamento de Fisioterapia de la Universidad de Granada. Durante dos años, han estudiado el efecto de este programa de ejercicios dirigido a la mejora del movimiento cervical y la fuerza muscular.

**TOTAL IRENE CANTARERO**  
**Investigadora Univ. Granada**

*"Mujeres que participaron en el programa disminuía su fatiga considerablemente a las ocho semanas, es decir, a la finalización del programa y nos llamaba la atención que estos resultados se mantenían, aunque eran un poco menores, a los seis meses".*

**TOTAL MAITE MARTÍN**  
**Operada de cáncer de mama**

*"Me encuentro muy ágil, no tengo problema para nada si hay que andar se anda si hay que hacer deporte se hace deporte y no me encuentro con ninguna limitación, ninguna".*

Para Maite se han acabado las limitaciones físicas y también las psicológicas, otro aspecto abordado en este ensayo.

**TOTAL CAROLINA FERNÁNDEZ**  
**Operada de cáncer de mama**

*"Se notaban con más de ganas de hacer actividades, de salir, de relacionarse con otra gente porque después del tratamiento pierden un poco las ganas a veces de seguir con su vida anterior".*

**TOTAL MAITE MARTÍN**  
**Operada de cáncer de mama**

*"Soy una persona muy feliz. Valoro mucho la vida, mis amistades, mi familia, mi familia ha sido importantísima también y... me apunto a un bombardeo, a lo que haga falta".*

Una terapia que ha devuelto a Maite su vida y que ahora estos investigadores tratarán de que llegue al ámbito clínico.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)