VIII SIMPOSIUM
ICAPEM
Madrid, **7** de **noviembre** de 2024
PRESENCIAL
RETRANSMITIDO EN DIRECTO

Proyecto ACTIVATE

Oscar Juan Vidal
Hospital Universitari i Politècnic La Fe,Valencia

¿Qué es el programa Actívate?

2018

Programa de ejercicio físico en pacientes con cáncer de pulmón

GIDO

AEACaP

Roche

Fundación Universidad Europea

¡Vence! VIVE. ENTRENA. CÁNCER ENFRENTA.

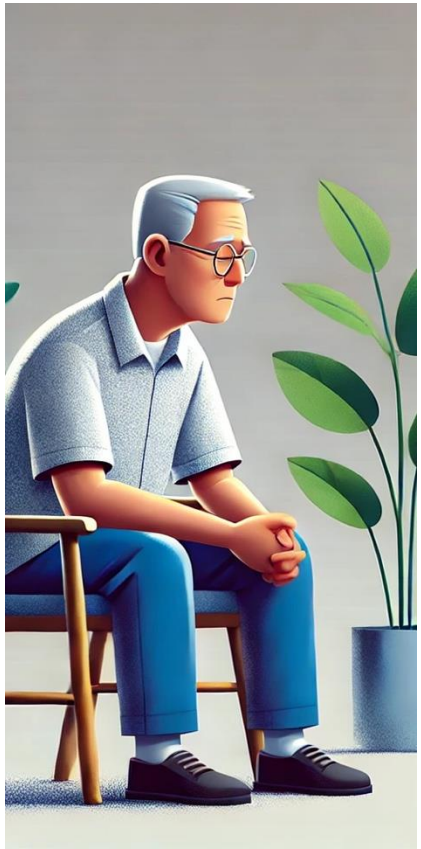
ICAPEM

ASOCIACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN DEL CÁNCER DE PULMÓN EN MUJERES

¿Por qué el programa Actívate?

Los pacientes con CP presentan:

- Estado físico deteriorado
  - Pérdida de fuerza y resistencia
  - Menor tolerancia a los tratamientos
  - Mayor riego de complicaciones
- Calidad de vida comprometida
  - Limitaciones físicas
  - Impacto psicológico
  - Consecuencias sociales



Beneficios de ejercicio físico

Programa Actívate

Combinación de ejercicios aeróbicos y de fuerza

Estructura de la Sesión: Cada sesión de 90 minutos se dividió en 4 partes:

1. Activación Progresiva: Movilidad dinámica articular y ejercicios aeróbicos de baja intensidad para aumentar progresivamente la frecuencia cardíaca.

2. Circuito de Fuerza: Ejercicios que implicaban a todos los grupos musculares, con diferentes niveles de dificultad e intensidad para adaptarse al nivel del participante.

3. Trabajo Aeróbico: Ejercicios aeróbicos continuos o interválicos a una intensidad determinada, o ejercicios que implicaban grandes grupos musculares de manera interválica, además de juegos lúdicos.

4.Trabajo de la Musculatura Respiratoria: Para mejorar la capacidad respiratoria y la función pulmonar, y para disminuir la intensidad y frecuencia cardíaca de forma progresiva al final de la sesión.

Programa Actívate

Actividad Supervisada

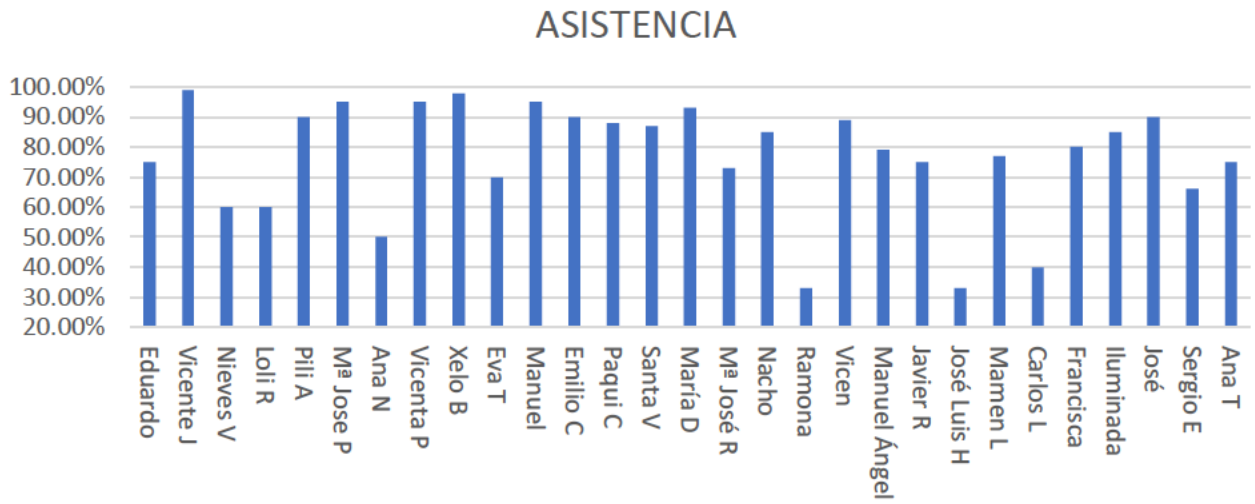
- **Evaluación de la condición física**: Al inicio y al final del programa mediante pruebas de fuerza dinámica de tren inferior ("Sit To Stand" de cinco repeticiones) y fuerza de presión manual (dinamometría manual)
- La **intensidad del ejercicio controlada** mediante la Escala Perceptiva de Esfuerzo (EPE), donde los participantes calificaban su nivel de esfuerzo percibido en una escala de 0 a 10.
- Se buscaba **progresar** de un nivel de esfuerzo de 5-6 al inicio a un nivel de 7-8 al final del programa.
- Uso de **pulsioxímetros** durante las sesiones de entrenamiento permitía un control continuo de la frecuencia cardíaca y la saturación de oxígeno de los participantes
- Durante el **circuito de fuerza**, **alternativas** con diferentes niveles de dificultad e intensidad para cada ejercicio, de acuerdo a la condición física y capacidades.
- **Comunicación** Fluida con el Oncólogo

Programa Actívate

Programa Actívate

Resultados

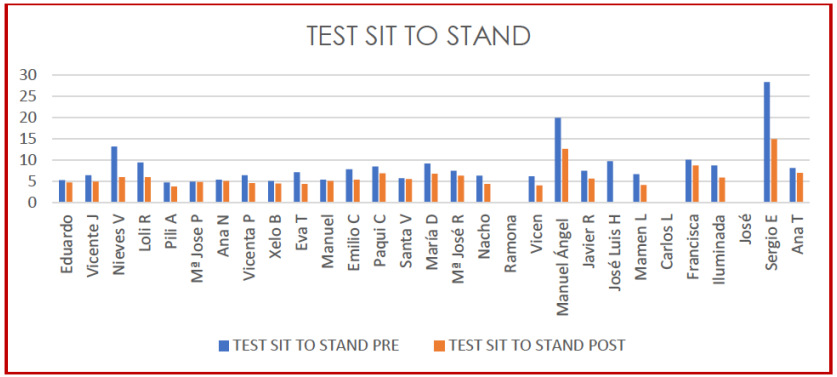
- Asistencia

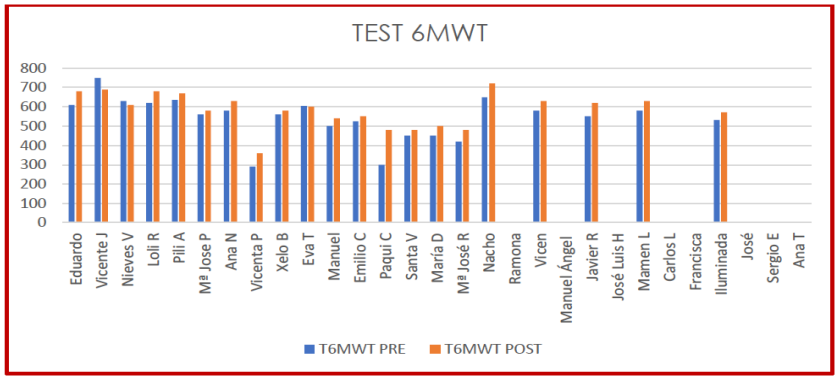


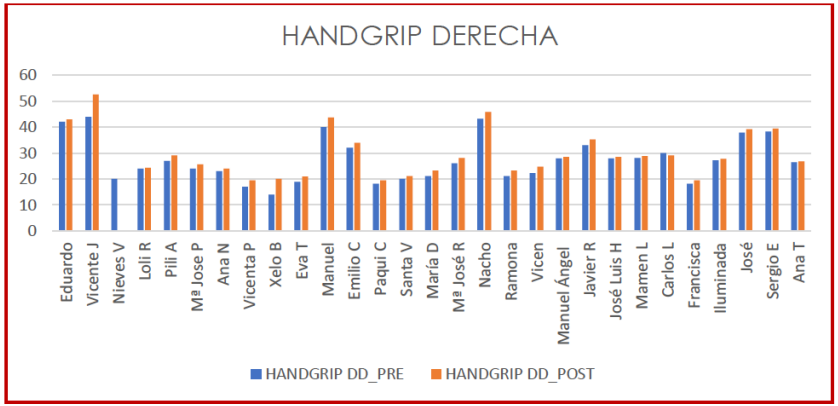
Programa Actívate

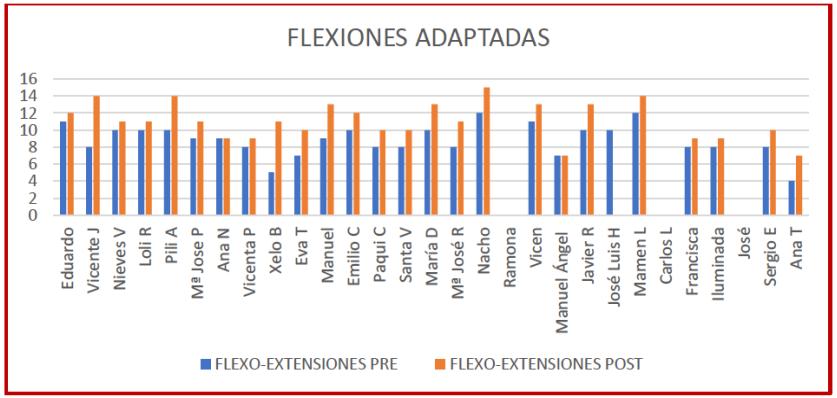
Resultados

Mejora en la fuerza y capacidad aeróbica





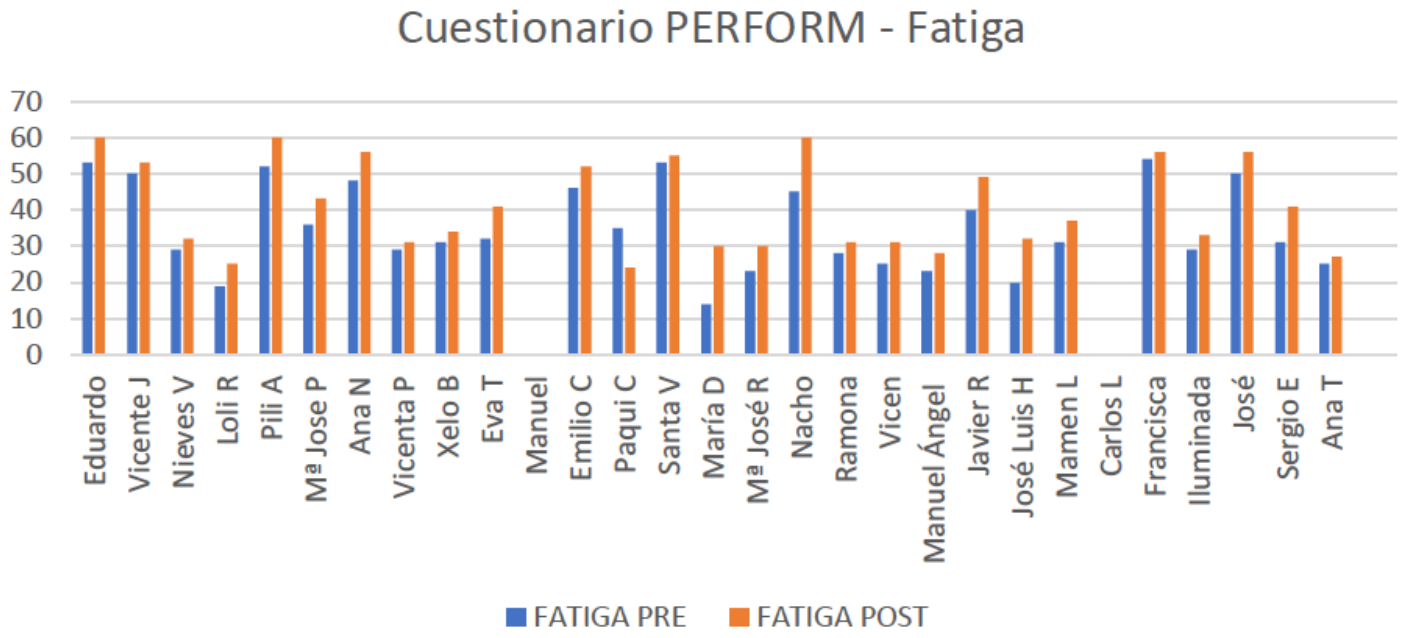




Programa Actívate

Resultados

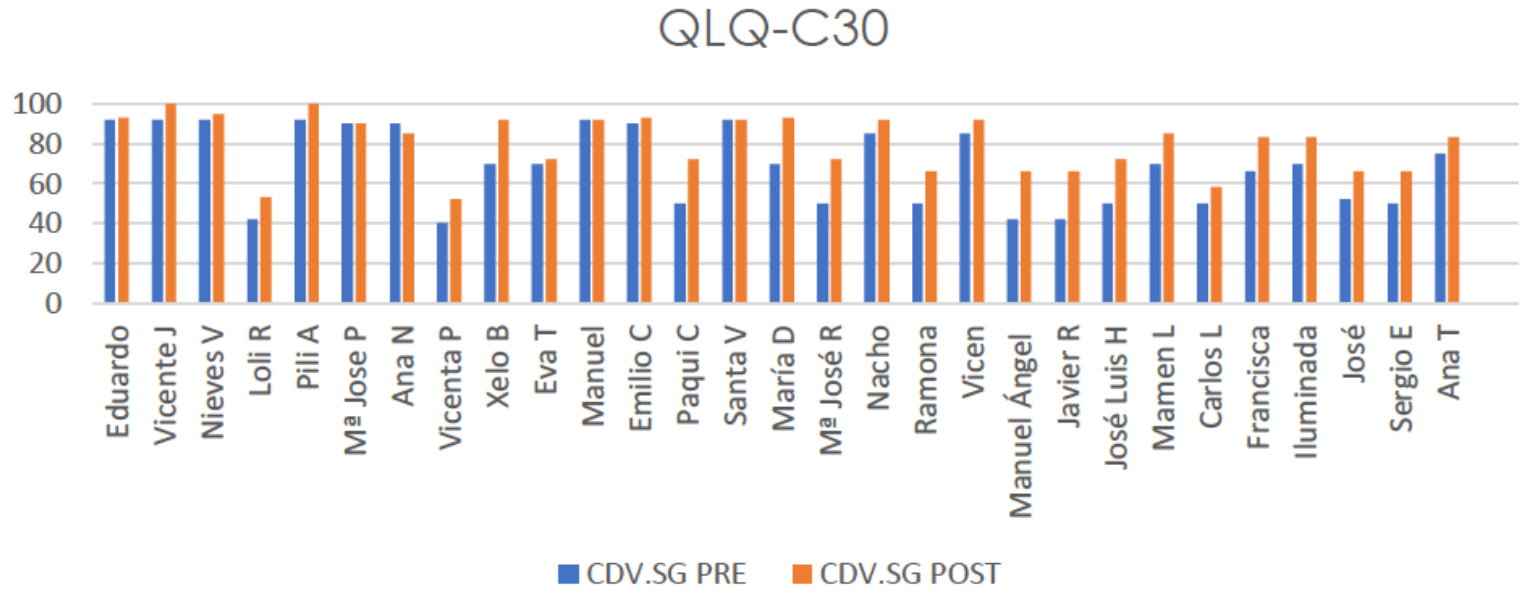
- Reducción de la fatiga relacionada con el cáncer.



Programa Actívate

Resultados

- Mejoría significativa en la calidad de vida y bienestar.



Programa Actívate

Testimonios

- *"Cuando mi oncóloga me propuso si quería formar parte del programa Actívate, me resistí bastante …El programa me ha cambiado la vida, estoy y me siento más fuerte y menos torpe"*
- *"Físicamente me noto mejor,… Anímicamente, la verdad es que me ha venido estupendamente. Estoy muy contento y además conoces gente con tu mismo problema y te ayuda mucho a llevarlo…"*
- *"Cuando salgo de la sesión me encuentro mejor física y anímicamente…"*
- *"Estoy feliz, contento, tengo más fuerza, me encuentro motivado a hacer más cosas"*
- *"Como paciente oncológico considero que la actividad física ha sido toda una ayuda en mi día a día tanto física como psicológicamente. El hecho de salir de casa, realizar una actividad y socializar me ha ayudado a conectar de nuevo con, llamémosle, mi antigua vida."*

Programa Actívate

Conclusiones

- Beneficios físicos y psicológicos -> Calidad de vida
- Disminuye fatiga y estrés
- Resultados consistentes y positivos en las diferentes sedes
- Promueve las relaciones sociales
- Crea hábitos en los pacientes
- Comunicación inter-disciplinar
- Sensibilizar a los profesionales de la salud

Gracias