

**19 de octubre, Día Mundial del Cáncer de Mama**

## **Los fisioterapeutas cántabros subrayan la importancia del ejercicio terapéutico antes, durante y después del tratamiento en pacientes con cáncer de mama**

- La campaña ‘12 meses, 12 consejos de salud’ del mes de octubre pone de relieve la influencia de la fisioterapia en la mejora de la calidad de vida de personas afectadas por cáncer de mama
- Desde la Institución colegial, se sostiene que, cada vez, hay más recursos privados y públicos disponibles y al servicio de las mujeres afectadas

(Santander, 16 de octubre de 2020). – El **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)** recuerda, con motivo del **Día Mundial del Cáncer de Mama**, que se celebra el próximo lunes, 19 de octubre, la importancia del ejercicio terapéutico antes, durante y después del tratamiento de quimioterapia o de radioterapia en pacientes con este tipo de tumor.

Se trata de una de las claves que recoge el videoconsejo del mes de octubre de la campaña ‘12 meses, 12 consejos de salud’, que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria** realiza junto al Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de La Rioja y que este mes pone de relieve la influencia de la fisioterapia en la mejora de la calidad de vida de personas afectadas por cáncer de mama: <https://youtu.be/4sPx9OKnSOI>

Tal y como se indica en el clip, **las secuelas físicas todavía son muy frecuentes en personas afectadas tras una cirugía**, a pesar de la creciente eficacia de los nuevos tratamientos y la detección precoz. Y es en este punto donde la actuación de un fisioterapeuta es fundamental, ya que interviene directamente en adherencias y retracciones en las cicatrices, contracturas musculares, disminución de movilidad y fuerza, entre otros problemas surgidos como consecuencia de la enfermedad.

En este sentido, una de las secuelas más recurrentes es la inflamación en los brazos en aquellas mujeres mastectomizadas, “4 de cada 10 tienen, como consecuencia de la operación, un linfedema”, siendo necesario que este trastorno crónico y progresivo sea atendido y controlado por parte de un fisioterapeuta especializado para evitar su evolución.

Así, el linfedema se atiende combinando un tratamiento de técnicas de drenaje linfático manual, vendaje compresivo o neuromuscular, con un programa terapéutico de ejercicio respiratorio y aeróbico intermitente, que requiere, como norma, de 150 minutos a la semana de intensidad moderada y 75 de intensidad vigorosa para fortalecer y tonificar los miembros superiores.

Se ha reforzado la atención a las pacientes de cáncer de mama con más recursos privados y públicos disponibles y al servicio de las mujeres afectadas. “Acude a tu fisioterapeuta especializado o solicita ser atendida las Unidades de Linfedema del sistema público de salud”.

### **Campaña 12 meses, 12 consejos de salud**

La campaña “12 meses, 12 consejos de salud” es una iniciativa del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, que arrancó en 2013 desarrollada conjuntamente por los Colegios Profesionales de Fisioterapeutas de Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana, Cantabria y La Rioja. Su objetivo es prevenir las lesiones provocadas por los malos hábitos a través de una serie de cortos de animación que se emiten con periodicidad mensual a través de distintos soportes, entre ellos las redes sociales y los medios de comunicación.

### **Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria**

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria es una organización que representa a más de 800 fisioterapeutas. El 12 de junio de 2018 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos cántabros, en colaboración con los poderes públicos.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL  
DE FISIOTERAPEUTAS  
DE CANTABRIA

Teléf.: 942 372 790

[sede@colfisiocant.org](mailto:sede@colfisiocant.org) / [www.colfisiocant.org](http://www.colfisiocant.org)



[TVCOLFISIOCANT](https://www.youtube.com/colfisiocant)



[@colfisiocant](https://twitter.com/colfisiocant)