

Fatiga relativa al cáncer: factores desencadenantes y función del ejercicio físico

Aida Tórtola-Navarro¹, Alfredo Santalla²

¹Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Isabel I. ²Universidad Pablo de Olavide. Departamento de Deportes e Informática.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00045

Recibido: 19/06/2020
Aceptado: 25/02/2021

Resumen

Introducción: Diversas publicaciones han teorizado sobre los desencadenantes de la fatiga relativa al cáncer, uno de los efectos secundarios de la enfermedad y sus tratamientos que más estresa a los supervivientes de esa enfermedad. Por otro lado, el ejercicio físico ha sido analizado como terapia para reducir el impacto de esta secuela, y diversas instituciones apoyan su inclusión dentro de los programas de cuidado para población oncológica. No obstante, la fatiga en cáncer y el papel que el entrenamiento tiene para su control, se ha expuesto sin realizar una valoración global que muestre su complejidad y por qué el ejercicio físico resulta de tanto valor para reducirla.

Objetivos: El objetivo de este trabajo fue revisar la evidencia existente sobre los desencadenantes de fatiga en cáncer, para exponer en qué modo el ejercicio físico actúa sobre cada uno de ellos para controlar su sintomatología y conseguir un efecto terapéutico integral.

Material y método: Se realizaron diversas búsquedas bibliográficas que permitieran conocer cuáles eran los desencadenantes de fatiga propuestos por la investigación, cómo se desarrollan y afectan al paciente oncológico y, por último, en qué grado el ejercicio físico sería una herramienta viable para controlar sus efectos.

Resultados: Expuestos más de una veintena de desencadenantes y agravantes de la fatiga relativa al cáncer, encontramos que la mayoría de ellos podrían ser prevenidos o al menos controlados a través del ejercicio físico.

Conclusiones: Resulta imposible aislar unos desencadenantes de otros, existiendo, además, algunos de ellos que son inevitables al ser parte del tratamiento médico de la enfermedad. Entender las relaciones que se producen entre desencadenantes y conocer los efectos positivos del ejercicio físico sobre cada uno de ellos, es claramente útil para controlar este efecto secundario.

Palabras clave:

Fatiga relativa al cáncer. Cansancio. Astenia. Ejercicio terapéutico.

Key words:

Cancer-related fatigue. Exhaustion. Tiredness. Therapeutic exercise.

Cancer-related fatigue: trigger factors and physical exercise role

Summary

Introduction: Several publications have theorized about the triggers of cancer-related fatigue, one of the side effects of the disease and its treatments that most stress cancer survivors. On the other hand, physical exercise has been analyzed as a therapy to reduce the impact of this sequel, and several institutions support its inclusion within care programs for the oncological population. However, cancer fatigue and the role that exercise plays in its control has been exposed without an overall assessment that shows its complexity and why physical exercise is so valuable to reducing it.

Objectives: The objective of this work was to review the existing evidence about triggers of fatigue in cancer, to expose how physical exercise acts on each of them to control their symptoms and achieve a comprehensive therapeutic effect.

Material and method: Several bibliographic searches were carried out to find out which were the triggers of fatigue proposed by the research, how they develop and affect the oncological patient and, finally, to what extent physical exercise would be a viable tool to control its effects.

Results: Exposed to more than twenty triggers and aggravating factors of cancer-related fatigue, we found that most of them could be prevented or at least controlled through physical exercise.

Conclusions: It is impossible to isolate some triggers from others, and some of them are inevitable as they are part of the medical treatment of the disease. Understanding the relationships between triggers and knowing the positive effects of physical exercise on each one of them is clearly useful to control this side effect.

Correspondencia: Aida Tórtola-Navarro
E-mail: aida.tortola@ui1.es