



Entrenamiento deportivo contra el cáncer

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

El **cáncer de mama** es la neoplasia más frecuente entre las mujeres de todo el mundo.

El **ejercicio físico** es una de las **armas terapéuticas** con las que contamos en la lucha contra la enfermedad.

Y si la actividad física en sí es beneficiosa, si está **planificada, cuantificada y controlada**, la ganancia será mayor.

¿Cómo? A través del **entrenamiento deportivo en barco dragón.**



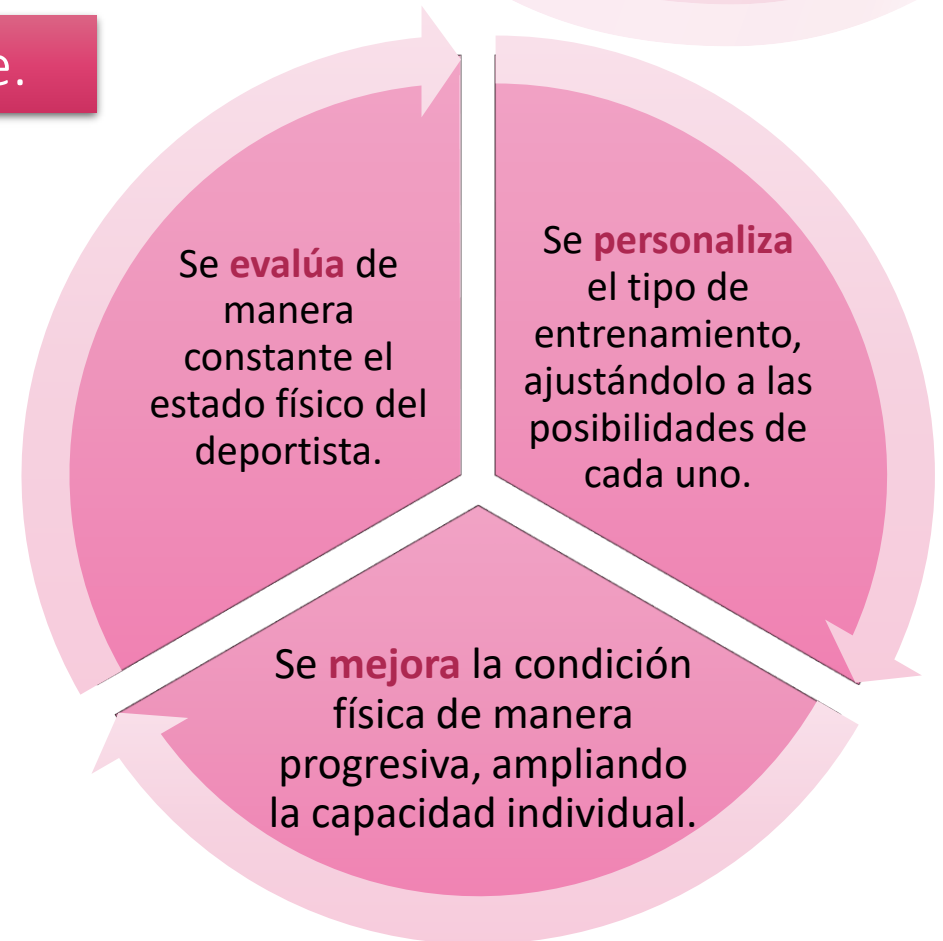
Por qué entrenamiento deportivo

Para que la actividad física sea de verdad beneficiosa, tanto para quienes padecen alguna dolencia como para la población sana, no basta con ponerse unas zapatillas y salir a correr, ni con ir a un gimnasio, ni con montarse en una bici, en una piragua o en un barco dragón. **No basta hacerlo de cualquier manera.**

Hay que saber cómo, cuándo y cuánto ejercicio se hace.



La **ciencia del entrenamiento deportivo** permite analizar, estudiar, prescribir, controlar y cuantificar el ejercicio físico, de manera que:



Por qué entrenamiento deportivo

En el caso del cáncer de mama, a través del entrenamiento deportivo continuado en el tiempo **podremos observar la evolución de la condición física y su correlación con la evolución en la enfermedad.**

Podremos también determinar **el tipo de entrenamientos y/o trabajos deportivos que proporcionan las mejorías más significativas**, así como aquellos que pueda no ser conveniente aplicar en momentos determinados de la evolución del cáncer o de sus tratamientos.

Podremos, asimismo, determinar la **correlación entre la producción de ácido láctico y los tratamientos recibidos**, y valorar así la acidificación en los períodos de tratamiento, obrando en consecuencia.



Por qué barco dragón



El **barco dragón** es una **modalidad de piragüismo** que se practica en un barco de **equipo**, por lo general de diez tripulantes (más patrón y tambor), aunque los hay más grandes.

- Es un **deporte federado**, que se puede entrenar por afición, por salud, y también a nivel competitivo, con planificación por técnicos titulados y regatas federadas.
- Es un **deporte inclusivo**, en el que personas de toda edad y condición comparten la práctica deportiva y el entrenamiento, cada cual según su nivel.

Beneficios del barco dragón específicamente constatados en casos de cáncer de mama:

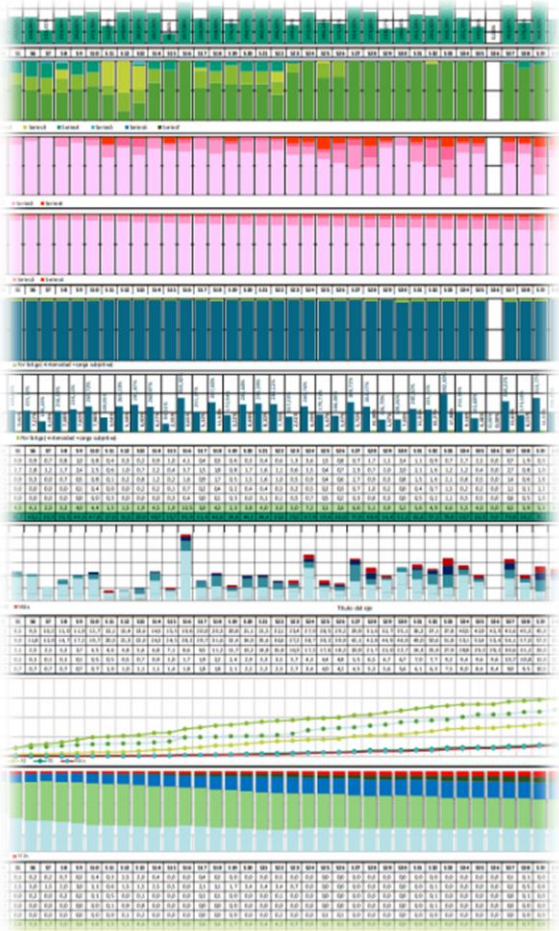
Físicos

- Activación del drenaje linfático
- Disminución del dolor
- Mejora y prevención del linfedema

Psicológicos

- Sentido de pertenencia a un equipo
- Mejora de la autoestima
- Empoderamiento

Qué proponemos



Realizar un **estudio cualitativo y cuantitativo del estado de forma de piragüistas afectadas con cáncer de mama con mastectomía total o parcial y con/sin linfadenectomía.**

Comprobar la influencia que puede tener la práctica del paleo en barco dragón en la mejora o no de la forma física (fuerza, resistencia), modificaciones antropométricas y psicológicas.

Comprobar las posibles modificaciones de la respuesta al tratamiento quimioterápico.

Valorar cómo el paleo puede influir tanto en la prevención como en la rehabilitación del linfedema en brazo en estas mujeres.

Cómo lo haremos

Trabajaremos a través de una **práctica deportiva continuada, planificada y controlada** de un deporte cíclico de **resistencia** como es el piragüismo en su modalidad de **barco dragón**.



Dentro de la actividad habitual de varios **clubes de piragüismo** que tienen integrada la modalidad de barco dragón. Las **sedes** iniciales estarán en **Cantabria, Zaragoza, Zamora y Baleares**, principalmente.

Se desarrollará un **programa de entrenamiento** que las pacientes llevarán a cabo en sus respectivas sedes, bajo la **supervisión de sus técnicos deportivos**, realizándose un minucioso **registro de los diferentes parámetros** del entrenamiento realizado.



Valoración inicial de las participantes (evaluación funcional, valoración de la fuerza, analítica).

Programa de entrenamiento de un deporte de resistencia (adaptación de nivel).

Compromiso de entrenamiento mínimo de **3 días** por semana.

¿Dónde están nuestras sedes?



Tlf. 691837437 | infocantabriamultisport@gmail.com

Puedes venir a practicar el deporte del piragüismo en barco dragón con los **clubes y técnicos** del programa más cercanos.

Y, si todos te quedan lejos, puedes **consultarnos** para que te ayudemos a encontrar un equipo en tu comunidad.



monkayak@gmail.com



Agustín Calderón Díez

(Dirección)

Piragüista olímpico, Técnico Deportivo en Piragüismo de Aguas Tranquilas.

Begoña Manuz

(Dirección médica)

Médico Deportivo.

Aura Tazón Cubillas

(Coordinación)

Técnico Deportivo Superior en Piragüismo de Aguas Tranquilas.

Ismael Uali Rojo

Técnico Deportivo Superior en Piragüismo de Aguas Tranquilas.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, especialista en Alto rendimiento y Gestión deportiva.

María del Mar González Maestre

Técnico Deportivo Superior en Piragüismo de Aguas Tranquilas.

Selma Palacín Artigosa

Técnico Deportivo Superior en Piragüismo de Aguas Tranquilas.

Juan José Román Mangas

Piragüista olímpico, Técnico Deportivo Superior en Piragüismo de Aguas Tranquilas.