

Fisioterapia acuática para mejorar la salud de mujeres con cáncer de mama

En la piscina del Reus Deportiu se imparte durante 15 semanas el curso de ejercicios de rehabilitación para pacientes operadas



El curso se imparte a partir de hoy, dos días a la semana durante 15 semanas, en las instalaciones del Reus Deportiu.

Foto: Pere Ferré

La recuperación en las mujeres con cáncer de mama es una etapa fundamental. Esta es una de las razones por las que en la piscina del Reus Deportiu empieza hoy un curso de fisioterapia acuática, que impartirá el fisioterapeuta Eduard Queralt, de la Asociación Española Contra el Cáncer. «Realizar fisioterapia acuática es muy positivo para las mujeres que han sido operadas», explica. El motivo, señala, es que «en la operación a las mujeres les extirpan el ganglio centinela, y a consecuencia de ello las probabilidades de desarrollar un linfedema son mayores». El curso se impartirá durante 15 semanas con dos sesiones semanales (los martes y jueves de 12.30 a 13.30 horas). Para participar sólo es necesario un donativo de 30 euros, que se devuelve al finalizar el curso. «El importe sirve para que las mujeres mantengan en firme su compromiso de asistir al curso y no lo abandonen», explica el fisioterapeuta.

Eduard Queralt considera de vital importancia realizar una buena rehabilitación para que la recuperación después de la operación sea total. «El curso es complementario a la rehabilitación que han hecho o están haciendo en el hospital, y también con la serie de ejercicios que les aconsejan hacer en casa», explica Queralt. En cada una de las sesiones el instructor fija uno o varios objetivos para desarrollar la fuerza, la potencia, etc. pero también para que las participantes puedan relajarse. «Las mujeres con cáncer de mama están sometidas a un alto nivel de estrés, tanto físico como mental. Es importante que encuentren un momento para olvidar la enfermedad», explica el fisioterapeuta.

Beneficios

Las ventajas de la fisioterapia acuática son muchas. Destaca que en el agua es más fácil trabajar y por lo tanto es más cómodo para las mujeres con cáncer de mama iniciar el proceso de rehabilitación en este medio. «Dentro del agua los tejidos y el cuerpo se relajan favoreciendo el estiramiento; la presión del agua sirve de contención y mejora el retorno venoso; la rehabilitación es más cómoda y es una fase intermedia entre la operación y el regreso a la vida real», explica Eduard Queralt.

Además de los beneficios físicos, también son importantes los psicológicos. «No sólo son ejercicios para prevenir o reducir el posible linfedema, sino que formar parte de un grupo de mujeres que comparte una misma situación motiva a las mismas participantes, y entre ellas se establece una relación de amistad», destaca el instructor del curso, y añade que «cualquier actividad que suponga salir de un ambiente hospitalario es muy positiva para la recuperación de las mujeres con cáncer de mama».

Drenaje linfático

El curso de fisioterapia acuática se complementa también con sesiones de drenaje linfático. «Se trata de un masaje superficial para activar la capa media entre el músculo y la piel. El objetivo es estimular el líquido intracelular para drenarlo y que se dirija hacia los ganglios para que el cuerpo pueda expulsarlo», detalla el fisioterapeuta. Tanto la fisioterapia acuática como el drenaje linfático ya hace tres años que se llevan a cabo

acuática como el drenaje linfático ya hace tres años que se llevan a cabo en otras ciudades, este es el caso de Tarragona, l'Hospitalet de l'Infant, El Vendrell y la Pineda. En el caso Reus se trata de una iniciativa original que, del mismo modo que en las otras experiencias, supone un importante paso en la recuperación de esta enfermedad que afecta a un elevado número de mujeres.