

**LA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE EN LA MUJER CON CÁNCER DE MAMA  
MASTECTOMIZADA DESDE LA CULTURA FÍSICA  
THE HEALTHY PHYSICAL CONDITION IN WOMEN WITH BREAST CANCER  
MASTECTOMIZED FROM THE PHYSICAL CULTURE**

**Autores:** M. Sc. Alina Yamilé Ayraido-Núñez<sup>1</sup>  
Lic. Modesta Mayo-Abraham<sup>2</sup>  
Dr. C. Fernando Jesús del Sol<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Centro Provincial de Medicina del Deporte; Ciego de Ávila  
Correo electrónico: [yamile@dps.cav.sld.cu](mailto:yamile@dps.cav.sld.cu)

---

**Resumen**

El Cáncer de mama constituye una de las primeras causas de muerte en las féminas, por lo que se trabaja incansablemente buscando una respuesta a esta problemática de salud. Es por ello que nos planteamos realizar un estudio trazándonos como objetivo reflexionar desde la actividad física como mantener una condición física saludable en la mujer con cáncer de mama mastectomizada. Existe un conocimiento ético político del trabajo científico que incluye la concepción de que el mismo se realiza para satisfacer las necesidades del desarrollo social teniendo en cuenta que no existen paradigmas que frenen el desarrollo científico tecnológico para el bien y la supervivencia humana. Ese conocimiento es compartido por los actores involucrados en los procesos científicos tecnológicos; los que tienen sus raíces en las transformaciones sociales que el país ha vivido y la ideología revolucionaria que lo ha conducido. La incorporación del ejercicio físico en la mujer mastectomizada mediante un programa integrador desde la etapa post operatoria hasta de mantenimiento con su inserción social, permite brindar a las féminas un mejor servicio para mantener una condición física saludable, incidiendo en la sobrevida, al mismo tiempo apreciamos el cáncer como una enfermedad crónica no transmisible y no como terminal. Con el estudio se puede valorar un gran impacto económico, social y científico.

**Abstract**

Breast Cancer is one of the leading causes of death in females, due to this doctors are working tirelessly seeking an answer to this health's problem. That is why we plan to conduct a study reflecting from physical activity and maintaining a

---

---

healthy physical condition in women with breast cancer mastectomy. There is an ethical political knowledge of scientific work which includes the idea that the same is done to meet the needs of social development, taking into account that there are no paradigms that stop scientific and technological development for the benefit and human survival. That knowledge is shared by the actors involved in technological and scientific processes; which have their roots in the social transformations that the country has experienced and the revolutionary ideology that has led. Incorporating exercises in women with mastectomies through an inclusive program from the postoperative stage to maintenance social integration. Let's give the women a better service to maintain a healthy physical condition, increasing the levels of survival, while we appreciate the cancer as a chronic no communicable disease and not terminal. The study can value a great economic, social and scientific impact.

---

**Palabras Claves:** Cáncer, mastectomía, condición física.

**Key words:** cancer, mastectomy, physical condition.

### **Introducción**

Existen evidencias desde épocas muy remotas que manifiestan el cáncer como una enfermedad antigua que a pesar de los años de investigación y los miles de millones de dólares que se gastan cada año en el mundo, la “Guerra contra el Cáncer” del sistema médico – convencional ha sido un reto para los científicos que lamentablemente no detienen su incidencia; en la actualidad se halla entre las principales causas de mortalidad a nivel mundial, según Ayrado, León y Vicente (2014).

Cada día los esfuerzos de la ciencia son mayores para encontrar tratamientos seguros y definitivamente efectivos ante una numerosa cantidad de personas que siguen creyendo que el cáncer equivale a la muerte o, en el mejor de los casos, a un viaje sumamente penoso para recuperar la salud, lleno de debilitamiento físico y dolor, a pesar de las terapias alternativas que han probado ser efectivas, seguras y menos agresivas que las técnicas convencionales estándar para revertir y prevenir el cáncer.

Desafortunadamente esto no siempre es posible, por varias razones clínicas, entre las que se encuentran el estadio, localización de la tumoración y

características de las mamas; teniendo que acudir con mayor frecuencia a la mastectomía.

Es evidente que estas razones clínicas no podrán ir al margen del desarrollo económico y tecnológico del país o lugar donde se encuentre el paciente y de sus posibilidades económicas para asumir tales gastos.

Pensamos que, además de los factores pronósticos que se consideran habitualmente, hay otros factores a considerar.

Cada vez nos inclinamos más a pensar que:

- La condición física incide en la evolución de estas féminas,
- el estrés es un factor de pronóstico desfavorable,
- la relación médico-asistente-paciente condiciona la recuperación de la misma.

La discapacidad física en la mujer mastectomizada es un problema de salud por el impacto negativo que provoca en ella, la familia y la comunidad, junto con los recursos destinados para responder a sus necesidades. La atención a las personas con discapacidad es una de las prioridades de nuestra política social que garantiza y desarrolla acciones para la elevación del estado de salud y la equiparación de oportunidades.

Helsinki (2003) establece la Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad a partir de deficiencias en las funciones y estructuras corporales, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación, y precisa que, desde el punto de vista científico médico, representa una reducción de la capacidad funcional que compromete la integración social, como ha sido demostrado por el comité de expertos de la OMS.

El compromiso político con la prevención y el control del cáncer, en el campo de la medicina cubana, se traduce, haciendo suyas las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud de generar conocimientos nuevos y difundir los existentes para facilitar la aplicación de métodos de control del cáncer basados en datos probatorios; constituyendo una estrategia para impulsar y aplicar transformaciones que permitan elevar la calidad de vida de los ciudadanos

permitiendo ver el cáncer como una enfermedad crónica no trasmisible y no como una enfermedad terminal.

Esta es una situación nueva pero real y hay que aceptarla y controlarla mediante la labor conjunta de los investigadores del Sistema de Salud Cubano y demás organismos estrechamente afines como lo es el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

Cada día corresponde crecer en el deseo de mejorar el estado de salud, la rehabilitación y reinserción de estas féminas a la sociedad y solo será posible con la aplicación de los conocimientos transmitidos de generación en generación, vinculados con la aplicación de la ciencia y la tecnología; para lo cual deberá enfocarse y preocuparse el equipo multidisciplinario, correspondiendo al Lic. en Cultura Física un papel fundamental en la aplicación de nuevas alternativas teniendo que enfrentar no pocos desafíos en este empeño. Es por ello que nos proponemos, como objetivo, reflexionar sobre cómo mantener, desde la Cultura Física, una condición física saludable en la mujer con cáncer de mama mastectomizada.

### **Desarrollo**

Mario V. Mendoza (2005) señala que “El cáncer de mama en Cuba es la localización de cáncer más frecuente en la mujer cubana y a su vez la primera causa de muerte por tumores en ellas. Se observa una tendencia ligeramente creciente del riesgo de enfermar por cáncer de mamas a través del tiempo, especialmente en los grupos de edades por encima de los 50 años y la supervivencia global observada a 5 años en Cuba es del 54 %.”(Mendoza, 2005:121)

Según Tabaré (2013) la ciencia empeñada en poner su inteligencia en función de resolver un problema tan acuciante y sensible para la salud del ser humano, se ha dado a la tarea de realizar un diagnóstico cada vez más precoz, logrando tratamientos más sencillos, menos agresivos y con capacidad de fortalecer la respuesta del sistema de salud ante esta penosa enfermedad. Sin embargo, todavía son escasas las investigaciones que abordan el período post-tratamiento.

En Cuba constituye la segunda causa de mortalidad general, la de mayor impacto en la esperanza de vida al nacer y la primera en años de vida potencialmente perdidos. Por lo que se trabaja sistemática e incansablemente buscando una respuesta a esta problemática de salud, elaborando normas e instrumentos que sirvan de orientación en la planificación y la aplicación de intervenciones de prevención, detección precoz, tratamiento y dispensa de cuidados.

El trabajo que se desarrolla en Cuba con relación a las Ciencias aplicadas, transcurre en condiciones específicas que determinan sus orientaciones teóricas y prácticas. Durante las últimas cuatro décadas el desarrollo de la cultura, la educación y la ciencia ha constituido una prioridad fundamental del Estado cubano. Esto se ha expresado no sólo en avances significativos en estos campos, sino también en una cierta mentalidad y estructura de valores entre los profesionales, en particular los vinculados al saber científico técnico, donde el sentido de responsabilidad social está ampliamente extendido.

García Joaquín, Agustín y Martín, Juan (2010) consideran que la experiencia acumulada durante los años de Revolución en materia de salud, propició la creación, a propuesta del Ministerio de Salud Pública el día 14 de febrero de 2006, de la Unidad Nacional para el Control del Cáncer (UNCC) en el Organismo Central, con el objetivo de dirigir el Programa Integral para el Control del Cáncer y la misión de integrar en un plan estratégico nacional de salud, la acción y la colaboración intersectorial y de la población, de modo que se genere una respuesta coordinada y sistemática para disminuir la incidencia y mortalidad por cáncer y alargar la esperanza de vida de la población cubana.

Estamos convencidos de que el esfuerzo y las buenas intenciones por la longevidad de nuestras féminas han estado presentes en los investigadores. Algunos autores consideran que en el plano tecnológico, el desarrollo de técnicas de diagnóstico y el surgimiento de tratamientos de radioterapia y quimioterapia eficaces contra varios tipos de tumor, son conquistas alcanzadas por la investigación biomédica, pero el amplio acceso de las poblaciones humanas a estas opciones de diagnóstico y tratamiento es, de nuevo, un problema social, un

objetivo que todavía dista de ser alcanzado. (Da Silva Gisele, Antônio dos Santos Manoel, 2010).

El uso de la actividad física y otras técnicas de rehabilitación han adquirido en los últimos años una nueva dimensión y enfoque, con resultados beneficiosos en muchos tratamientos. Si queremos mantener una condición física saludable en la mujer con cáncer de mama mastectomizadas a través de un programa integrador, debemos investigar y fortalecer la inserción social, a partir de la aplicación de una política científica, en este caso, dentro de la Cultura Física, que se sustente en el saber, y métodos validos dentro de la sociedad.

Para el perfeccionamiento de la investigación se realizó un estudio, análisis y valoración de documentos y programas que se manejan hasta el momento en la rehabilitación de estas féminas. Se crearon relaciones con el Hospital Provincial General Docente “Dr. Antonio Luaces Iraola”, donde los cirujanos llevaban a cabo algunos procederes terapéuticos en la fase post operatoria, resultando insuficientes para lograr la recuperación y menor discapacidad posible, por lo que surge la necesidad de aplicar ciencia y tecnologías por los especialistas en rehabilitación mediante programas formalmente establecidos que constituyan el fundamento básico para un trabajo eficiente, organizado y actualizado del rehabilitador, favoreciendo a la recuperación temprana de los pacientes.

Es a partir de ahí, que debemos trabajar en función de incorporar y mantener a las mujeres en la sociedad con una condición física saludable, aumentado la supervivencia; la mayoría perdurará por años después del diagnóstico, tratamiento y seguimiento mediante el examen de mama y pruebas como la mamografía y el ultrasonido, por lo que mantener su estado de salud físico y mental será una prioridad.

Nuestras pacientes viven en un contexto social, laboral y familiar donde el cáncer es temido, lo que las hace estar en una situación de minusvalía con fantasías de muerte, generalmente inducidas o confirmadas por su miedo. La carencia de información precisa y a menudo, la falta de apoyo emocional adecuado, dificultan, cuando no impiden, que inicie un nuevo estilo de vida. (Marinello Z, 1990; Brdick D. 1995; Dryzhak VI, Babanlbh R, Demborins Kyi 1998)

Trabajar en función de educar a una población poseedora de una herencia cultural atesorada como consecuencia de un proceso de transmisión y apropiación de generaciones anteriores, es un fenómeno social muy complejo, sobre todo cuando en la actualidad el acceder al conocimiento científico se convierte en soporte imprescindible para las transformaciones sociales, por lo que requiere atemperarse a los cambios complejos y diversos experimentados en la sociedad, por lo que transmitirlos, enseñarlos y que se aprendan requieren de la voluntad, creatividad e ingenio del hombre.

En 2010, en la provincia de Ciego de Ávila fue elaborado y aprobado, por el Centro de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente (CITMA), un proyecto ramal dirigido por la autora principal de esta investigación, perteneciente al Centro Provincial de Medicina del Deporte, junto con Licenciados en Cultura Física, para tratar la rehabilitación física de la mujer mastectomizada, resultando un nuevo servicio donde se interrelacionan especialidades de Terapia Física y Rehabilitación, Medicina Natural y Tradicional, teniendo gran responsabilidad en la recuperación de las pacientes. El mismo aporta un programa integrador desde la etapa post operatoria hasta su inserción social con la actividad física comunitaria.

El universo del estudio estuvo constituido por todas las pacientes con diagnóstico de cáncer de mama, seleccionándose como muestra 75 pacientes operadas por la técnica de mastectomía que formaron parte del grupo experimental y control, cumpliendo con los criterios de inclusión establecidos en el estudio.

Se pudo apreciar que resultan significativos los resultados del grupo experimental, observándose desde la primera etapa que el 99 % de las pacientes preservaron el volumen de la circunferencia braquial evitando el linfedema y la inflamación, siendo esta una de las principales complicaciones post quirúrgicas.

En las primeras sesiones del grupo experimental los signos y síntomas post quirúrgicos empiezan a desaparecer y con la incorporación de la actividad física comunitaria en la última etapa resultan significativos los resultados obtenidos en las mediciones del control médico, al mantener una condición física saludable.

Existe un cambio positivo en su estado psicológico, encontrando menor presencia de ansiedad como estado, disminuyendo la depresión, excitabilidad, nerviosismo y melancolía, lo que está relacionado con la aplicación del programa integrador aplicado.

El grado de satisfacción con la aplicación de la combinación del nuevo programa integrador es visible en el 94.8% de las pacientes, logrando así cambios en la salud, sin riesgos de complicaciones.

### **Cambios y retos en la rehabilitación.**

En el año 2002 la rehabilitación en Cuba se volcó a cambios en los paradigmas tecnológicos, favorables para beneficiar a la población en general tanto dentro como fuera del país, ofreciendo acostumbrada ayuda solidaria a países como Pakistán, y la República Bolivariana de Venezuela. Pérez (2010) refiere que en el 2003 se extiende la Misión Barrio Adentro en todo el país, como «Madre» de las misiones en América Latina y otros países. Comienza la prestación de servicios de salud a toda la población sin tener en cuenta niveles sociales. Este sistema permitió identificar la verdadera situación de salud del pueblo venezolano donde la discapacidad afectaba la calidad de vida de la población y los escasos recursos económicos con que contaban gran parte de los enfermos, creando salas de rehabilitación integral constituidas por diferentes especialidades. Las mismas debían estar representadas por personal altamente calificado y no contábamos con el necesario, por lo que surge de esta manera en todo el país un perfeccionamiento en el campo de las Ciencias Médicas con la formación de escuelas emergentes, la Escuela Nacional de Rehabilitación (Cotorro), sitio web de Medicina de Rehabilitación Cubana y otros (Martín, 2008) donde los Licenciados de la Cultura Física integraron el equipo multidisciplinario.

Sin embargo, cuando se revisan algunos sitios en búsqueda de información, se percibe que hay pocas investigaciones referidas a la rehabilitación y la condición física saludable en la mujer con cáncer de mama mastectomizada y los libros editados por autores cubanos como *Afecciones mamarias*, Rodríguez (2010), se refiere muy superficialmente a la fisio-profilaxis y rehabilitación del miembro



comprometido y en ningún momento a la actividad física comunitaria con un seguimiento de control médico.

La condición física, forma física o aptitud física (en inglés “physical fitness”) es un conjunto de atributos físicos evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física según refieren Caspersen C. J, Powell K. E, Christenson G. M (citado por De la Cruz y Pino, 1985). De esta forma, la OMS (1968) define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”, que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico.

A pesar de los esfuerzos por promover la actividad física como estilo de trabajo individual en la masa de profesionales del INDER incorporados a las Salas de Rehabilitación Integral, existen condiciones objetivas y subjetivas que obstaculizan su aplicación como modelo de trabajo personal. Aun hay investigadores que opinan que es un error el auge que se le está dando a la Cultura Física dentro de la rehabilitación.

### **Impacto de las Ciencias aplicadas en la rehabilitación y mantenimiento de la condición física saludable en féminas con cáncer de mama mastectomizadas.**

La rehabilitación y conservación de la condición física saludable en la mujer con cáncer de mama mastectomizada resulta una crisis dentro del desarrollo social; por esa razón con este programa integrador se logra aplicar un desarrollo sostenible en una de las ramas de las Ciencias Sociales, con cambios favorables, mejorando su salud durante el periodo de rehabilitación y días venideros, produciendo un impacto económico con la reducción de los costos en la asistencia médica y atención primaria de salud, evitando complicaciones que traen consigo mayores gastos de fármacos y energéticos para el país y las féminas.

Desde el punto de vista social se ofrece un nuevo servicio a las féminas enfermas de cáncer de mama mastectomizadas que las incorpora a las actividades de la vida diaria garantizando la supervivencia y su bienestar dentro de la sociedad.

## Bibliografía

- American Cancer Society. *Rehabilitation*. (2012). Original Article Cancer; 118(8 suppl):2277–87.
- Carballo, F. *Acupuntura China*. (1978) .3<sup>ed</sup> Buenos Aires: Editorial Kier; p. 10.
- Carces, J. (2006). *Actividad Física y Salud*. Documento Digital. Escuela de Educación Física y Deportes. Venezuela.
- Ceballos, J. (2000). *El adulto mayor y la actividad física*. Materiales bibliográficos de la Universalización (CD ROM). La Habana, Instituto Superior de Cultura Física.
- Díaz Hernández, O. (2000). *Método Red como Alternativa en el Tratamiento del Linfedema Post – Mastectomía*. Rev. Cubana.
- España. Asociación Española Contra el Cáncer. (2013). *Mastectomía: Cuidados tras el alta hospitalaria* (ISSN 1579-6094, título abreviado: Bol oncol). Lucía: Autor.
- Fary, K. y otros. (2012). *Factors associated with long-term functional outcomes and psychological sequelae in women after breast cancer*. Original article The Breast xxx. 1e7.
- Fung, YK. y otros. *Efficacy of modified 3 phases exercise program for patient following breast cancer surgery at Tseung Kwan O Hospital*. Hong Kong Physiotherapy Journal.
- Gisele, da S, Manoel, S. (2010). *Factores estresantes del post-tratamiento del cáncer de mama: un enfoque cualitativo*. Rev. Latino-Am. Enfermagem.
- Hernández Muñoz, G. A. (1996) *Avances en Mastología*. 2 ed. ed. Caracas, Venezuela; Unidad de Mastología. Centro Clínico de Maternidad “Leopoldo Aguerrecure”.
- Kalder, M. y otros. (2011). *Breast cancer and bone mineral density: The Marburg Breast Cancer and Osteoporosis Trial (MABOT II)*. Climacteric. 14:352-36.
- Knul Felicia, M . (2009). [Cáncer de mama en México: una prioridad apremiante](#) (en español). Salud pública Méx [online]., vol.51, suppl.2 [cited 2012-05-03].

- Kwan, M. L. y otros. (2010). *Quality of life among women recently diagnosed with invasive breast cancer: the pathways study*. *Breast Cancer Res T* 123:507e24.
- Lintermans, A. y Neven, P. (2011), *Pharmacology of arthralgia with estrogen deprivation*. *Steroids*. 76:781-785.
- Louzada, I. y otros. (2012). *Application of a domicile-based exercise program for shoulder rehabilitation after breast cancer surgery*. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. Jan.-Feb.; 20(1):35-43.
- Lynn, H. y otros. (2012) *Integrating a Prospective Surveillance Model for Rehabilitation Into Breast Cancer Survivorship Care* *Cancer*; 118(8 suppl):2201–6. VC 2012 American Cancer Society.
- Macías, A. (2009). *Programa de ejercicios físicos para la rehabilitación de pacientes mastectomizadas*. Tesis de doctorado. La Habana, Cuba: Facultad Ciencias de la Cultura física. ISCCF.
- Núñez Jover, J. *La Ciencia y la Tecnología como proceso social* (2002). La Habana: Ed. Félix Varela. p. 433-446.
- Ridner, S. H. y otros (2011). *Body mass index and breast cancer treatment-related lymphedema*. *Support Care Cancer*. [PUBMED Abstract]
- Tomado del Boletín de Prensa Latina: Copyright (2012) *Cáncer según la OMS*. "Agencia Informativa Latinoamericana Prensa Latina S.A."
- Wendy, D. y otros. (2012) *Weight Management and Its Role in Breast Cancer*. Original Article *Cancer*; 118(8 suppl):2277–87. VC 2012 American Cancer Society.