

Evaluación de los efectos de un programa de ejercicio físico individualizado sobre la Calidad de Vida (CdV), la incontinencia urinaria, la fatiga y la resistencia muscular con enfermos de cáncer de próstata

Evaluation of the Effects of an Individualized Exercise Program on Quality of Life (QoL), Urinary Incontinence, Fatigue and Muscle Endurance with Prostate Cancer Patients

Autor: **Bernat-Carles Serdà Herrero**

Departamento de Enfermería
Universitat de Girona

Directores: **Dra. Arantza del Valle Gómez**

Departamento de Psicología
Universitat de Girona

Palabras clave: *Ejercicio; Cáncer de próstata; Calidad de vida; Incontinencia urinaria; Dolor.*

Dr. Rafael Marcos Grajera

Departamento de Enfermería
Universitat de Girona

Key-words: *Exercise; Prostate cancer; Quality of life, Urinary incontinence; Pain.*

Fecha de lectura: 29 de mayo de 2009.

El cáncer de próstata es el cáncer más frecuente en los hombres en muchos países industrializados. Considerando el porcentaje de supervivencia relativa a los 5 años (76,5 %) y el estado de morbilidad que generan los tratamientos vigentes, el concepto de Calidad de Vida (CdV) del hombre mayor con cáncer de próstata pasa a ser un objetivo prioritario en la intervención sociosanitaria. Clásicamente la evaluación del impacto que generan los síntomas se ha determinado por la frecuencia y el número de síntomas asociados a la enfermedad y al tratamiento. A nuestro entender, lo más apropiado es rea-

lizar el análisis objetivando las limitaciones que generan en la actividad de vida diaria de los afectados.

Este artículo tiene un doble objetivo. Primero, evaluar los beneficios de un programa de ejercicio de fuerza-resistencia adaptado a la enfermedad y al tratamiento de cáncer de próstata.

Segundo, identificar los síntomas más relevantes del cáncer de próstata desde la perspectiva del paciente y el impacto que generan a la Calidad de Vida de la persona adulta.

La propuesta metodológica se basa en la triangulación metodológica entre métodos secuencial (Cuantitativo y cualitativo).

En los resultados se observa una mejora significativa de la Calidad de Vida del enfermo, mediado indirectamente por la mejora del síntoma de incontinencia y el dolor. Asimismo se observa una mejora de la capacidad de la fuerza y resistencia muscular, más evidente en las extremidades inferiores.

Queda científicamente demostrada la eficacia de un programa de ejercicio físico de fuerza adaptado a los síntomas que genera la enfermedad y el tratamiento de cáncer de próstata en la mejora de la Calidad de Vida de la persona adulta.