



UCAMI

Universidad Católica
de las Misiones

¡Caminá con nosotros! 



SERVICIO DE CAMINATA NÓRDICA PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

Facultad de Ciencias de la Salud | Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas

Actividad aprobada según Res. CS N° 042/2019 y RR N° 031/2019



**PRIMERA UNIVERSIDAD
SALUDABLE DEL NEA**

CERTIFICADA POR EL MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION

SERVICIO DE CAMINATA NÓRDICA PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

Actualmente se sabe que **ser físicamente activo previene la incidencia de 10 tipos de cáncer**, entre ellos *cáncer de mama, ovario, próstata, colon, pulmón, páncreas y otros*. Pero una vez que el cáncer ya se ha instalado, ¿qué hacer?

La ciencia ha demostrado que el *entrenamiento físico aeróbico* (como la caminata o la carrera, por ejemplo) **disminuye el crecimiento del tumor** después de que el cáncer se establece.

¿CÓMO EL EJERCICIO FÍSICO PREVIENE y/o CONTIENE EL CRECIMIENTO DEL TUMOR?

Es una gran incógnita hoy en día, y no se sabe cómo, de hecho, eso sucede.

Entre los diversos sistemas que podrían ser modulados por el ejercicio físico en el cáncer tenemos el inmunológico. Existe evidencia de que **el ejercicio hace más competente nuestras células inmunes**, es decir, nuestras células de defensa, y ellas, en consecuencia, eliminarían de forma más eficiente las células tumorales.

En esta guerra entre células de defensa y células tumorales, gana el más fuerte, y el **ejercicio físico puede ser capaz de dejar nuestro sistema inmune más fuerte para enfrentar las batallas contra el cáncer**.

Es por este motivo, que en todo el mundo aumentan los tratamientos de intervención con actividad física en pacientes oncológicos

¿QUÉ ES LA CAMINATA NÓRDICA?

Es una actividad aeróbica definida como “Caminata con Bastones”, y es el movimiento de caminata en el que se utiliza el impulso de bastones específicamente diseñados, coordinando con el movimiento contralateral de las piernas al caminar.

Esta caminata con bastones, favorece una mayor activación de la musculatura de los miembros superiores (principalmente durante la fase de impulso del bastón en el suelo) al ser una combinación de los movimientos de caminata y de esquí.



1 paso:
arrastra los bastones con la mano abierta hacia delante



2 paso:
cierra la mano en el bastón cuando el codo esté extendido



3 paso:
empujaremos el bastón con la mano hacia atrás para suavizar el esfuerzo en otras articulaciones



4 paso:
empujar el bastón hasta abrir la mano e impulsarnos con la parte posterior de la pierna.

Por sus características, aumentan cada vez más las intervenciones de Caminata Nórdica en pacientes oncológicos, porque entre los principales beneficios se han demostrado:

- mejoras posturales,
- mejoras en la capacidad cardiorrespiratoria,
- aumento de la fuerza de los miembros superiores,

Todo esto repercute en la **mejora de la calidad de vida**, siendo su mayor efecto sobre la **prevención y/o control del linfedema secundario al cáncer de mama**, ayudando a **reducir la fatiga relativa al cáncer** en hombres y mujeres.

La **Caminata Nórdica** como ejercicio físico, tiene muchas otras ventajas, entre ellas se destacan:

a) Ventajas Fisiológicas: se trata de un ejercicio completo, seguro y eficaz, que integra la actividad del miembro inferior y superior, aumenta la resistencia de los miembros superiores, aumenta la capacidad cardiopulmonar, aumenta el consumo energético, favorece la circulación, entre otros.

b) Ventajas Psicosociales: es una actividad física lúdica grupal y social, que tiene bajo índice de esfuerzo percibido, es una actividad de fácil aprendizaje y mucha adherencia, aumenta la autoestima, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

c) Ventajas de Implementación: es una actividad sostenible, social, ecológica, económica y de fácil integración en protocolos asistenciales y de rehabilitación.



NUESTRA PROPUESTA

UCAMI propone realizar una **intervención de 12 semanas** que utilizará entrenamiento de *Caminata Nórdica* en mujeres con diagnóstico de **cáncer de mama** y hombres con diagnóstico de **cáncer de próstata**, posterior al tratamiento.

La frecuencia será semanal con **dos encuentros** que incluyen sesiones de **30 a 60 minutos de duración** (según la condición inicial de cada paciente). Cada participante será evaluado antes, durante y después de las 12 semanas de entrenamiento.

BASTONES DE CAMINATA NÓRDICA

Para esta actividad se utilizan **bastones específicos de caminata nórdica**, ergonómicamente diseñados que constan de unos **guantes anatómicos para puños y pulgar**, El bastón propiamente dicho puede ser *adaptable a la altura* (telescópico) o *fijo*, y unas punteras con recubrimiento de goma que permiten su adaptabilidad a diferentes tipos de terreno.



BASTÓN TELESCÓPICO
(ADAPTABLE A LA ALTURA DE LA PERSONA)



BASTÓN FIJO

SOBRE NOSOTROS

La UCAMI

Única Universidad Saludable del NEA, posee la carrera de *Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas* en la Facultad de Ciencias de la Salud. Estos profesionales, serán los **monitores especializados en la técnica de Caminata Nórdica para pacientes Oncológicos**. En este caso el Profesional, se encuentra **capacitado para dar los diferentes pasos metodológicos de la técnica de caminata nórdica** y a su vez por su competencia en orientar la actividad física para la salud, es capaz de **dosificar la prescripción del entrenamiento** (volumen e intensidad de cada sesión) a partir de la condición inicial de cada paciente.

¿QUIÉNES PUEDEN REALIZAR LA ACTIVIDAD?

Mujeres y Hombres:

Que hayan terminado el tratamiento primario para el cáncer de mama y de próstata (cirugía, quimioterapia y/o radioterapia) por lo menos 6 (seis) meses y como máximo 5 (cinco) años previos al desarrollo de esta actividad, no obstante pueden estar en tratamiento hormonal (o biológico);

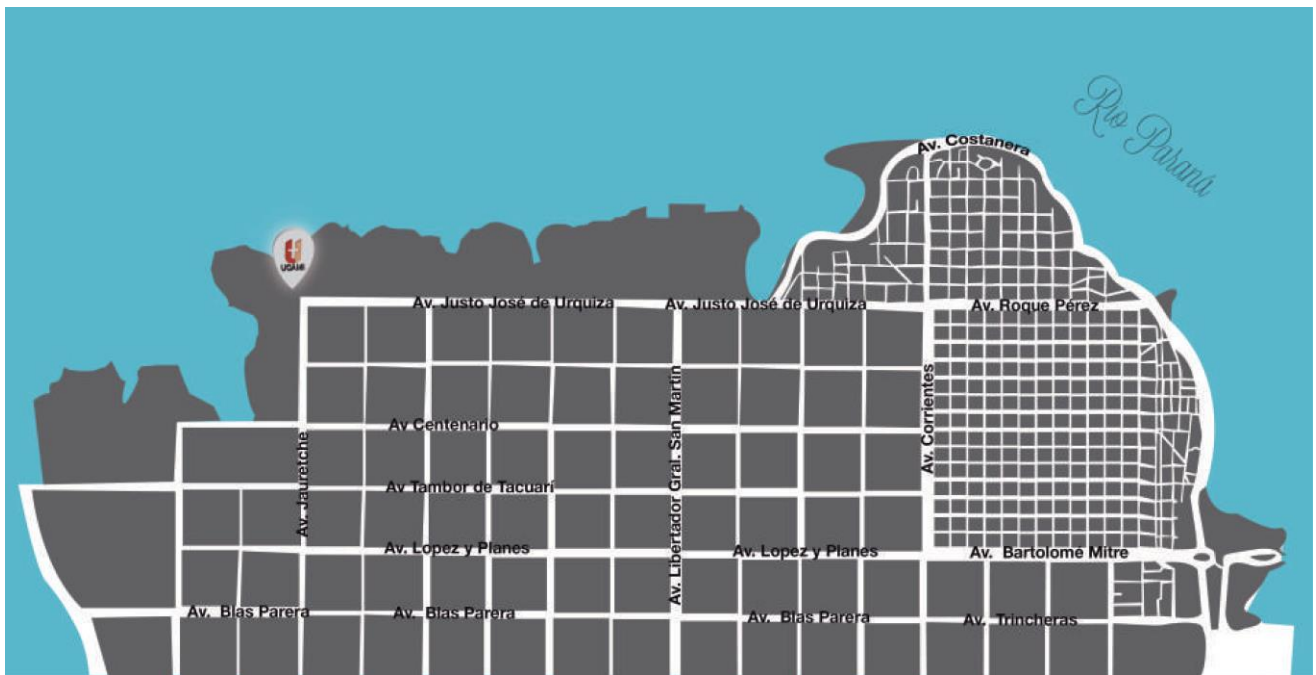
• Que tengan la prescripción del oncólogo para realizar la actividad física;

• Que puedan caminar de forma independiente;

• Que hayan consentido realizar la actividad de caminata nórdica;

• Que respondan a una entrevista formal con la Responsable del Entrenamiento.

LUGAR DE REALIZACIÓN: CAMPUS UCAMI



Campus "Monseñor Jorge Kemerer" de la Universidad Católica de las Misiones (UCAMI), en la ciudad de Posadas, Provincia de Misiones.

INFORMES E INSCRIPCIONES: (0376) - 4463718 (de 8:00 a 12:00 h y de 15:00 a 19:00 h)

MÁS INFORMACIÓN: inscripciones@ucami.edu.ar / info@ucami.edu.ar

Avenida Jauretche 1036, Esquina Av. Urquiza. | POSADAS, MISIONES (Argentina)

WWW.UCAMI.EDU.AR



SEGUINOS:

Universidad Católica de las Misiones

Universidad Católica de las Misiones

Ucami Oficial

Universidad Católica de las Misiones