

CÁNCER DE MAMA EN MAYORES DE 70 AÑOS: AUTOCAUIDADO Y EJERCICIO FÍSICO DESDE ATENCIÓN PRIMARIA

-  **María Jesús González-Moneo**
-  **Inés Martínez Bolaños**
-  **Julia Xueli Casado Pesquero**
-  **Miguel Ángel Corisco**

 **Centro de Salud Bustarviejo**
(Hospital Universitario La Paz)



¿POR QUÉ ESTE TEMA?



ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL

Cada vez más mujeres viven más años.
El cáncer de mama también afecta a edades avanzadas.



MAYOR SUPERVIVENCIA

Los avances en el diagnóstico y tratamiento han aumentado la supervivencia.
Aparecen nuevas necesidades durante y después del cáncer.



FALTA DE INFORMACIÓN ESPECÍFICA

Muchas pacientes mayores no reciben educación sobre ejercicio, autocuidado y secuelas.



Existe una necesidad real de educación sanitaria en este grupo de edad.

3

OBJETIVOS



OBJETIVO PRINCIPAL

Mejorar el conocimiento sobre cáncer de mama en mujeres mayores de 70 años.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Resolver dudas frecuentes sobre detección, seguimiento y secuelas.
- ✓ Promover el autocuidado y hábitos de vida saludables.
- ✓ Introducir el ejercicio físico como herramienta terapéutica adaptada a sus limitaciones.

4

INTERVENCIÓN COMUNITARIA



ATENCIÓN PRIMARIA

Centro de salud organizador



COLABORACIÓN

Asociación
Alicia y Guillermo



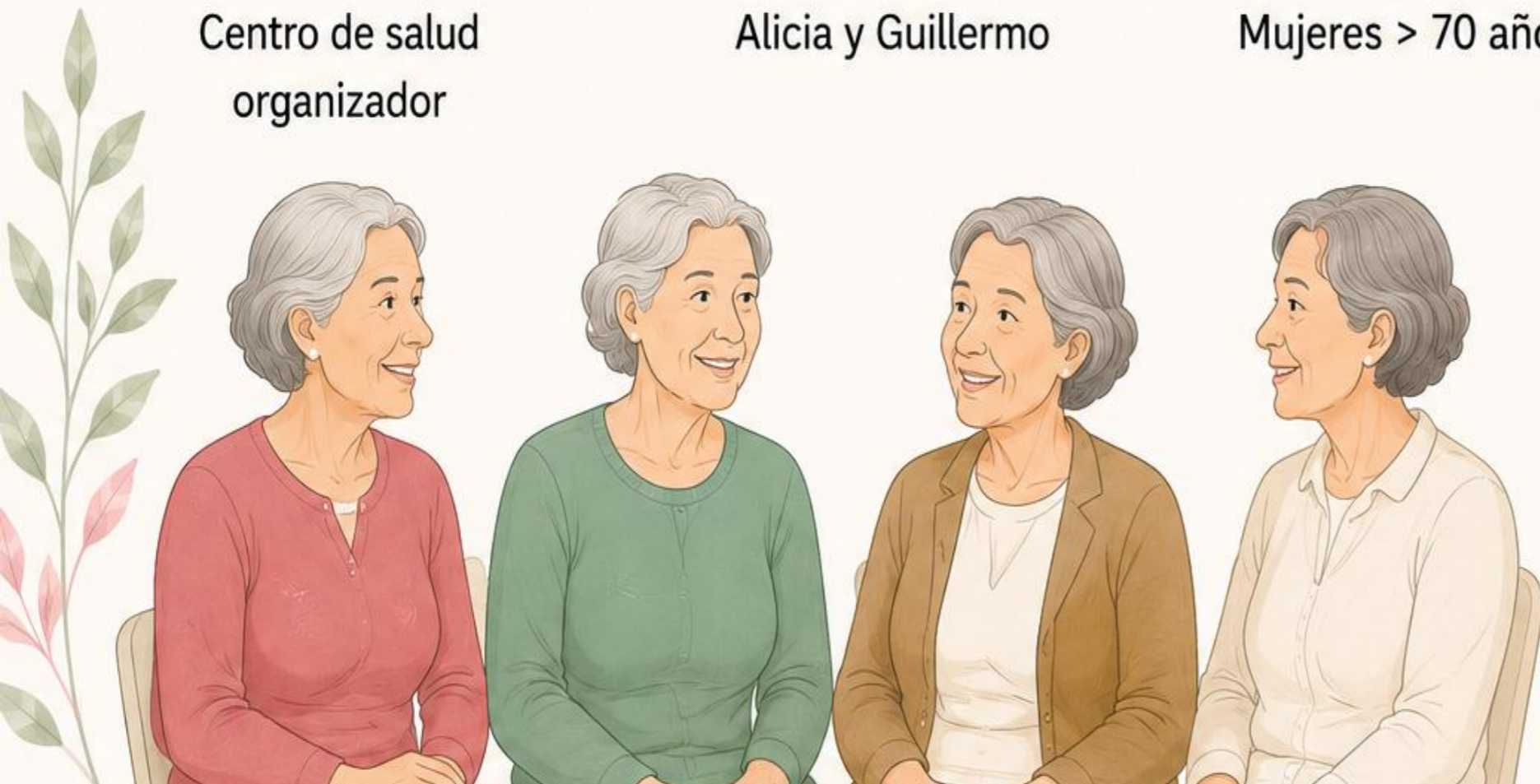
SESIÓN GRUPAL

1 hora de duración
Mujeres > 70 años



COLOQUIO PARTICIPATIVO

Espacio de diálogo,
dudas y experiencias



Metodología **cercana**,
participativa y basada
en la **confianza**.

5

EL EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA



BENEFICIOS FÍSICOS

-  Mejora de la movilidad
-  Aumento de la fuerza
-  Disminución de la fatiga
-  Prevención de sarcopenia
-  Control del peso
-  Mejora de la funcionalidad y autonomía

BENEFICIOS EMOCIONALES

-  Mejora del estado de ánimo
-  Aumento de la autoestima
-  Mayor sensación de control
-  Reduce el miedo al movimiento
-  Favorece la socialización



El ejercicio físico no solo mejora síntomas: mejora calidad de vida.

6

DUDAS MÁS FRECUENTES

¿Puedo hacer ejercicio de fuerza?

¿El ejercicio empeora el linfedema?

¿Cómo autoexplorarme correctamente?

¿Qué actividad física es segura para mí?



Este espacio es para resolver dudas, compartir inquietudes y aprender juntas.
Tu participación es importante.

7

RESULTADOS Y APLICABILIDAD EN ATENCIÓN PRIMARIA

RESULTADOS OBSERVADOS



Alta participación y asistencia



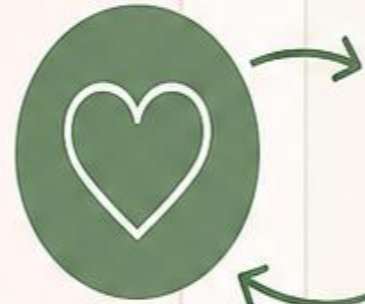
Gran interacción y participación activa



Interés especial por ejercicio y autocuidado



Sensación de utilidad práctica y empoderamiento



APLICABILIDAD



Bajo coste



Fácilmente reproducible



Trabajo multidisciplinar



Adaptable a otros contextos y problemas de salud



La Atención Primaria tiene un papel clave en el envejecimiento activo y el autocuidado.



8

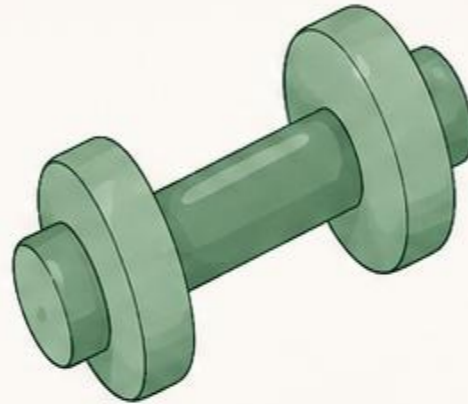
CONCLUSIONES

1



Existe necesidad de **educación sanitaria** en mujeres mayores sobre cáncer de mama.

2



El **ejercicio físico** adaptado ofrece gran beneficio y es percibido como útil y seguro.

3



Atención Primaria puede liderar intervenciones comunitarias **sencillas, efectivas y reproducibles.**

Información + Ejercicio + Apoyo = Mejor calidad de vida



9



BIBLIOGRAFÍA

1. Rock, C.L., Doyle, C., Demark-Wahnefried W. et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA Cancer J Clin.* 2012;62(4):242–274.
2. Ruiz-Casado, A. et al. Guía SEOM de manejo de los efectos adversos del tratamiento oncológico. *Cáncer de mama.* 2023.
3. World Health Organization. *Healthy ageing and functional ability.* WHO; 2020.
4. Campbell, K.I., Winters-Stone, K.M., Wiskemann, J. et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(11):2375-2390.
5. National Comprehensive Cancer Network (NCCN). *Survivorship Guidelines.* Version 2.2024.
6. Galvão DA, Taaffe DR, Spry N, Joseph D, Newton RU. Exercise can prevent and treat sarcopenia in prostate cancer patients undergoing androgen suppression therapy. *BJU Int.* 2010;106(3):348-352.



GRACIAS

