

REVISIONES DE LIBROS/BOOK REVIEWS

Casla, S. (2024). *Ante el cáncer, muévete*. Vergara. 285 pp.

Se ha publicado recientemente el libro “Ante el cáncer. Muévete”, escrito por Soraya Casla, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Soraya Casla realizó el doctorado en colaboración con la Unidad de Oncología del Hospital General Universitario Gregorio Marañón. También ha realizado un máster de investigación en actividad físico y deporte y se ha especializado en ejercicio oncológico.

Los contenidos del presente libro están avalados por una larga trayectoria de la autora en la investigación de este binomio: cáncer y deporte. La investigación contemporánea respalda firmemente la incorporación del ejercicio supervisado en el tratamiento del cáncer, evidenciando su seguridad, viabilidad y múltiples beneficios para la salud física y mental de los pacientes. Desde mejoras en la aptitud física y la calidad de vida hasta la recuperación muscular y el mantenimiento del rendimiento en atletas de élite, los estudios demuestran el impacto positivo del ejercicio en diversos contextos de cáncer. En consonancia con estos estudios, las recomendaciones de organizaciones médicas refuerzan la importancia del ejercicio físico como un componente crucial en el manejo integral del cáncer tanto en la prevención como durante y después del tratamiento por los numerosos beneficios que aporta a los pacientes. Estos beneficios incluyen mejoras en el estado de ánimo, la capacidad inmunológica y la tolerancia al tratamiento, así como una reducción de la fatiga y el riesgo de recurrencia del cáncer. Por ello, la Sociedad Española de Oncología Médica recuerda que “la prevención del cáncer empieza con solo 30 minutos de ejercicio físico al día” y de hecho ha publicado documentos de posicionamiento con el objetivo de generar y proporcionar a los facultativos recomendaciones prácticas basadas en la evidencia para optimizar la realización de ejercicio físico en los pacientes con cáncer y derivarlos al medio asistencial adecuado. Incorporar el ejercicio como parte del manejo integral del cáncer puede mejorar significativamente la

calidad de vida y los resultados de salud para estos pacientes. El ejercicio físico es fundamental tanto en la prevención como en el tratamiento del cáncer, ya que ayuda a reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad, mejora la calidad de vida de los pacientes, fortalece el sistema inmunológico, controla el peso corporal, reduce la inflamación crónica y puede disminuir el riesgo de recurrencia del cáncer. Incorporar el ejercicio como parte integral del manejo del cáncer es esencial para maximizar estos beneficios y mejorar los resultados de salud de los pacientes.

Ante el cáncer. Muévete se articula en nueve capítulos. Comienza delineando qué es el ejercicio físico oncológico y su propósito, detallando los amplios beneficios que ofrece para los pacientes. Se adentra en cómo el ejercicio puede específicamente beneficiar a las personas diagnosticadas con cáncer, ofreciendo pautas sobre cómo determinar qué tipo y nivel de actividad física es adecuado para cada individuo. Además, se proporcionan recomendaciones prácticas para adaptar el ejercicio a circunstancias específicas, incluidos casos avanzados de la enfermedad y durante el tratamiento. El libro aborda también cómo iniciar o reintegrar el ejercicio después de períodos de inactividad debidos a la enfermedad o tratamientos médicos. Se discute ampliamente la viabilidad y los beneficios de mantener una rutina de ejercicio durante los tratamientos, proporcionando orientación y apoyo para los pacientes en cada etapa. Finalmente, se concluye destacando el ejercicio físico como una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida a largo plazo, subrayando su importancia como una práctica continuada para la salud y el bienestar general.

Es un libro especialmente recomendado para cualquier persona que esté enfrentando el cáncer, así como para sus familiares y seres queridos. También puede ser útil para profesionales de la salud que trabajan con pacientes oncológicos. Este libro ofrece información, consejos prácticos, apoyo emocional y motivación para afrontar la enfermedad y el tratamiento de manera positiva y activa. Así, el libro proporciona estrategias para manejar los aspectos físicos, emocionales y sociales del cáncer, poniendo en valor y des-

Recibido: 4 de abril de 2024; aceptado: 26 de junio de 2024.

tacando las historias inspiradoras de personas que han superado la enfermedad. Es un libro que puede ser recomendado para una amplia gama de personas, incluyendo en primer lugar a los propios pacientes con cáncer ya que puede ser una valiosa herramienta de apoyo para las personas que están enfrentando esta enfermedad. Así el libro ofrece información, consejos prácticos y estrategias psicológicas para ayudar a los pacientes a enfrentar los desafíos emocionales, sociales y psicológicos asociados a la enfermedad. En segundo lugar, se puede recomendar su lectura a familiares y cuidadores ya que proporciona información sobre cómo brindar apoyo emocional y práctico a los pacientes, así como estrategias para cuidar de su propia salud mental y bienestar mientras acompañan a sus seres queridos en este viaje. En tercer lugar, el libro puede ser recomendado para profesionales de la salud que trabajan con pacientes con cáncer, como médicos, enfermeras, psicólogos y trabajadores sociales, que pueden encontrar útiles las perspectivas y estrategias presentadas en este libro ya que son recursos adicionales para apoyar de manera más efectiva a sus pacientes y sus familias. Por último se recomienda la lectura del libro a los estudiantes y académicos de psicología, medicina, trabajo social y otros campos relacionados ya que pueden beneficiarse del conocimiento y la comprensión que ofrece este libro sobre el impacto psicológico del cáncer y las estrategias para abordarlo. *Ante el cáncer. Muévete* no solo ofrece un recurso indispensable para pacientes y cuidadores enfrentando el cáncer, sino que también presenta relevancia significativa para académicos e investigadores en el campo de la psicooncología.

Además de explorar los beneficios del ejercicio físico para la calidad de vida y el bienestar emocional de los pacientes oncológicos, el libro proporciona implicaciones prácticas para la integración del ejercicio en el tratamiento y manejo del cáncer. Estas implicaciones incluyen la necesidad de programas de ejercicio individualizados y personalizados, así como el desarrollo de estrategias para motivar a los pacientes a mantener una actividad física regular a lo largo de su enfermedad. Además, se identifican áreas de investigación futura, tales como la evaluación de los efectos a largo plazo del ejercicio físico en la supervivencia y calidad de vida de los pacientes, la optimización de intervenciones basadas en el ejercicio para diferentes tipos y estadios de cáncer, y la exploración de mecanismos biológicos y psicológicos subyacentes a los beneficios observados. Estas recomendaciones para futuras investigaciones son cruciales para avanzar en la comprensión y aplicación del ejercicio físico como parte del manejo integral del cáncer desde una perspectiva psicooncológica.

En resumen, el libro presentado es un recurso valioso que puede ser recomendado a una amplia audiencia, ya que proporciona información y estrategias útiles para enfrentar la enfermedad desde una perspectiva psicológica tanto para pacientes como para sus seres queridos y profesionales de la salud.

Esperanza Bausela Herreras
Psicología Evolutiva y de la Educación,
Profesora Titular de Universidad,
Universidad Pública de Navarra.