Un programa de pilates terapéutico mejora la condición física en supervivientes de cáncer de colon

28/04/2016

Científicos de la Universidad de Granada demuestran que realizar ejercicios de estabilidad lumbopélvica durante 8 semanas mejora la condición física relacionada con la salud, el control de la musculatura profunda abdominal y reduce la circunferencia de cintura de estos pacientes

En la investigación, que publica la revista Medicine & Science in Sports & Exercise, participaron 46 supervivientes de cáncer de colon, el 35% de ellos mujeres

Un equipo de científicos de la Universidad de Granada ha demostrado que un simple programa de ejercicios de estabilidad lumbopélvica, realizado durante ocho semanas, mejora notablemente la condición física relacionada con la salud de pacientes que han sobrevivido a un cáncer de

Los investigadores de la UGR que han llevado a cabo este trabajo, en la Facultad de Ciencias de la Salud.

Además, su trabajo revela que este programa reduce la circunferencia de cintura en supervivientes de cáncer de colon, y es también una intervención factible para mejorar el control de la musculatura profunda abdominal.

Esta investigación, que publica la revista Medicine & Science in Sports & Exercise,

Copyright© 2025 Universidad de Granada

realizó un estudio experimental controlado randomizado con 46 supervivientes de cáncer de colon (el 35% de ellos, mujeres) que se asignaron a dos grupos: CO-CUIDATE (que asistieron al programa de ejercicios de estabilización lumbopélvica) y CUIDADOS HABITUALES (que recibieron los cuidados habituales).

Tres veces por semana El programa CO-CUIDATE se desarrolló durante ocho semanas, con una frecuencia de tres veces por semana. La variable principal fue la fuerza isométrica abdominal medida mediante el denominado ‘test de flexión de tronco’. Las variables secundarias fueron la fuerza de tronco isométrica, la capacidad funcional, la flexibilidad de miembro inferior, el peso y variables antropométricas.

Las valoraciones se llevaron a cabo antes del inicio del programa, al finalizar éste y tras 6 meses de seguimiento por un miembro del equipo de investigación entrenado y con más de 5 años de experiencia en pacientes con cáncer. La adherencia al programa CO-CUIDATE fue alta (88,36%), con apenas alguna molestia en las primeras sesiones del programa.

Como explica la autora principal de este trabajo, la investigadora del departamento de Fisioterapia de la UGR Irene Cantarero Villanueva, “los resultados nos muestran que un programa de estabilidad lumbopélvica es seguro en estos pacientes y conlleva numerosos beneficios. Los supervivientes de cáncer de colon que participaron en el programa CO-CUIDATE mostraron mejorías en la fuerza isométrica abdominal, la capacidad funcional, la flexibilidad y la circunferencia de cintura en comparación con el grupo control de supervivientes de cáncer de colon, que recibió los cuidados habituales”.

Por tanto, el programa diseñado en la UGR y basado en ejercicios de estabilización lumbopélvica “es una buena estrategia para mejorar la condición física relacionada con la salud y reducir la circunferencia de cintura en supervivientes de cáncer de colon, mostrándose además como una intervención factible para mejorar el control

a abdominal y la condición física relacionada con la salud”.

Algunos de los pacientes que participaron en el estudio durante una de las sesiones de pilates terapéutico.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Referencia bibliográfica:

Effectiveness of lumbopelvic exercise in colon cancer survivors

Irene Cantarero-Villanueva, Antonio Sánchez-Jiménez, Noelia Galiano-Castillo, Lourdes Díaz Rodríguez, Lydia Martín Martín and Manuel Arroyo-Morales Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 48, No. 8, 2016

Contacto:

Irene Cantarero Villanueva

Departamento de Fisioterapia de la UGR

Teléfono: 958 248 764

Móvil: 637 007 250

Correo electrónico: irenecantarero@ugr.es

Copyright© 2025 Universidad de Granada