



“El deporte es un buen aliado contra la quimio y, además, aumenta la felicidad”

PAZ CAMPA TUDELA

Paz no entiende por qué en España los facultativos aún no se deciden a recomendar el ejercicio como un complemento para mejorar la salud, y más concretamente en el caso de pacientes con cáncer. Y sabe perfectamente por qué lo dice. Hace cinco años, le hicieron una mastectomía radical para atajar un cáncer de pecho, y en este tiempo ha conseguido no sólo salir adelante, sino hasta ser madre de un precioso niño, pese a los tremendos problemas de infertilidad que genera normalmente la quimioterapia.

Está convencida de que todo esto ha sido gracias al deporte -que juega un papel fundamental en su vida, ya que además de enfermera es maestra de judo- y por eso tiene un

proyecto para que en los hospitales y centros de salud se haga ejercicio de forma conjunta entre los enfermos de cáncer.

Paz corre, monta en bici, nada y, por supuesto, practica judo (incluso embarazada de nueve meses nunca dejó de hacerlo), aunque sólo sea un poco; lo hace el tiempo que puede. Sus motivos son varios: “El deporte es un buen aliado contra el cáncer. Mitiga la atrofia muscular, mejora las defensas del organismo, porque hace que aumenten los glóbulos blancos, que son los primeros que desaparecen con la quimio, y eso evita complicaciones clínicas y riesgos de infección. También mejora la motivación personal y la autoestima, incrementa las relaciones sociales y,

en definitiva, aumenta la felicidad”, dice convencida.

La lucha contra el cáncer tiene mucho de psicológico, y por eso Paz acudió a una profesional: “Me ayudó mucho, porque hay que estar muy fuerte para sobreponerse a los momentos de bajón y para no estar enfadada con el mundo entero. Con el deporte se te van muchas preocupaciones y, además, el descenso del estrés actúa como un tranquilizante natural, en lugar de tomar tanta medicación”, recomienda. De hecho, la oncóloga Laure Copel, del Instituto Curie de París, afirma rotunda: “La tasa de recaída del cáncer se reduce a la mitad en las personas que practican tres veces por semana alguna actividad o gimnasia dinámica”.

La mejor medicina

Para Paz, el deporte, y sobre todo el judo, supuso una ayuda fundamental para poder superar un cáncer de pecho. Y no sólo físicamente. “También mejoró mi motivación personal y mi autoestima”, dice.

“La tasa de recaída del cáncer se reduce a la mitad si se practica ejercicio físico tres veces por semana”, Laure Copel (oncóloga)