



# IAD

PROGRAMA DE  
FORMACIÓN  
CONTINUA **24**

Aprender es tu meta

Área  
**2**

Actividad Física y Salud  
**202426**

Ejercicio físico y cáncer:  
de la prevención  
al tratamiento



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Cultura y Deporte



**Instituto Andaluz  
del Deporte**

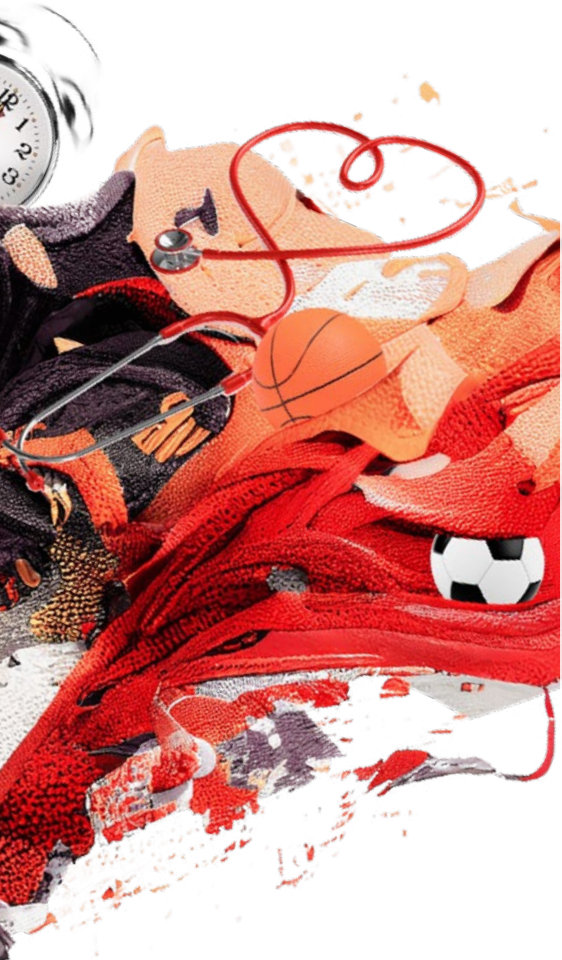


## PRESENTACIÓN

El cáncer es actualmente una de las enfermedades más prevalentes a nivel global y representa un importante desafío para la salud pública. A medida que envejecemos aumenta nuestro riesgo de desarrollar cáncer, ya que la probabilidad de acumular mutaciones en nuestro material genético se incrementa con el paso de los años.

En la sociedad actual el cáncer es una enfermedad que, aunque cada vez es más frecuente, sigue siendo estigmatizada en muchos aspectos. En el pasado, recibir un diagnóstico de cáncer solía llevar consigo la idea de una alta mortalidad. Sin embargo, esta realidad está cambiando gracias a los avances en la medicina y la investigación, lo que permite que las personas vivan con cáncer y no necesariamente mueran de cáncer.

En este contexto el ejercicio físico emerge como un sólido muro en la lucha contra el cáncer. La realización de actividad física no solo ha demostrado reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad, sino que también puede desempeñar un papel fundamental en la prevención de recaídas y en el apoyo durante el tratamiento. Además, el ejercicio ayuda a quienes ya están luchando contra la enfermedad a mejorar su tolerancia a los tratamientos, disminuir el riesgo de efectos secundarios o preparar al cuerpo para afrontar una cirugía derivada del cáncer. En resumen, el ejercicio físico debe ser considerado como un pilar esencial en la prevención y el manejo del cáncer, fortaleciendo la salud y ofreciendo una mayor calidad de vida a quienes combaten esta enfermedad.







El propósito de este curso será proporcionar una comprensión detallada del impacto del estilo de vida en la prevención y el tratamiento del cáncer; explicar desde una perspectiva biológica y evolutiva cómo se desarrolla el cáncer, lo que nos ayudará a comprender por qué el ejercicio puede ser una herramienta eficaz en su prevención y manejo; y por último, analizar en profundidad el potencial del ejercicio físico en las diferentes etapas del continuo del cáncer (antes, durante y después de la enfermedad).

Con este curso buscamos destacar que, más allá de los tratamientos médicos convencionales, fortalecer y preparar el cuerpo para combatir lo que algunos autores describen como una "enfermedad de alto rendimiento" es una estrategia clave para hacer frente eficazmente al cáncer.

## OBJETIVOS

- Comprender la epidemiología y la biología del cáncer.
- Examinar el papel del estilo de vida, y en particular del ejercicio físico, en la prevención de la enfermedad.
- Explorar el impacto del ejercicio en el micro ambiente tumoral y la respuesta inmunitaria.
- Investigar el papel del ejercicio como tratamiento coadyuvante y su impacto en la salud y la calidad de vida de los pacientes con cáncer.
- Desarrollar estrategias prácticas y recomendaciones de ejercicio para población con cáncer.





## ÁREA II - ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

## 202426 Ejercicio físico y cáncer: de la prevención al tratamiento

② **ÁREA TEMÁTICA** Actividad Física y Salud

🎓 **TIPOLOGÍA** Curso

💻 **MODALIDAD** Online (teleformación)

📄 **CÓDIGO** 202426

👥 **NÚMERO DE PLAZAS** 100

📅 **FECHA**

Del 4 de noviembre al 4 de diciembre de 2024

🕒 **DURACIÓN** 40 horas

€ **PRECIO PÚBLICO** Gratuito

📝 **INSCRIPCIONES**

Hasta el 4 de octubre de 2024 inclusive

👤 **DESTINATARIOS**

- > Graduados y/o licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- > Técnicos deportivos y técnicos contratados por ayuntamientos para programas de ejercicio físico en población oncológica.

🏠 **DIRECCIÓN**

Javier Salvador Morales Rojas

Investigador posdoctoral en la Universidad de Almería. Codirector de Fissac: Fisiología, salud y ejercicio.

👤 **PROFESORADO**

- > **Javier Salvador Morales Rojas.**  
Investigador posdoctoral en la Universidad de Almería. Codirector de Fissac: Fisiología, salud y ejercicio
- > **Adrián Castillo García.**  
Codirector de Fissac: Fisiología, salud y ejercicio. Cofundador de METHUB
- > **Pedro Luis Valenzuela Tallón.**  
Investigador posdoctoral en el Instituto de Investigación Hospital 12 de Octubre (Proyecto Imas12, Madrid). Codirector de Fissac: Fisiología, salud y ejercicio



## ESTRUCTURA DE LOS CONTENIDOS

### Módulo 1. Introducción al cáncer y cómo el estilo de vida determina nuestra relación con la enfermedad

- Analizar la epidemiología del cáncer a nivel mundial.
- Comprender la relación entre el envejecimiento y el riesgo de cáncer.
- Explorar los factores de riesgo y las causas subyacentes del cáncer.

### Módulo 2. Biología del cáncer

- Analizar el comportamiento biológico y evolutivo del cáncer.
- Comprender qué es el micro ambiente tumoral y por qué determina la agresividad del tumor.
- Abordar el papel del lactato, la hipoxia y el sistema inmunitario en la eficacia de la quimioterapia o la inmunoterapia.

### Módulo 3. El ejercicio físico como herramienta de prevención

- Examinar cómo la actividad física o el ejercicio físico pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer.
- Analizar el papel de las diferentes modalidades de actividad física en la prevención del cáncer.
- Proporcionar pautas prácticas para la incorporación de la actividad física en la rutina diaria.

### Módulo 4. Ejercicio físico como herramienta para modular el ambiente tumoral

- Comprender por qué el ejercicio puede ser eficaz en el manejo del cáncer desde una perspectiva biológica.
- Explorar la influencia del ejercicio en la respuesta inmunitaria ante el cáncer.
- Inmunoterapia y ejercicio: una alianza prometedora para el tratamiento del cáncer.







### Módulo 5. El ejercicio, un tratamiento más en personas con cáncer

- Detallar el papel que desempeña el ejercicio en el tratamiento y la recuperación en adultos y niños con cáncer.
- Explorar cómo el ejercicio puede mejorar la tolerancia a los tratamientos convencionales y atenuar los efectos secundarios (fatiga, pérdida de rendimiento físico, disminución de la calidad de vida, desarrollo de linfedema, alteración de la composición corporal, deterioro cognitivo, etc.).
- Analizar el papel del ejercicio como herramienta de prehabilitación.
- Proporcionar recomendaciones prácticas de ejercicio para pacientes durante la enfermedad.
- Desarrollar estrategias prácticas para superar obstáculos comunes relacionados con la práctica de ejercicio durante el cáncer.

### INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

 Avenida Santa Rosa de Lima nº 5  
29007 Málaga

 Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 /  
951 04 19 59



[formacioncontinua.iad.ctcd@juntadeandalucia.es](mailto:formacioncontinua.iad.ctcd@juntadeandalucia.es)



<http://lajunta.es/iad>



Junta de Andalucía  
Consejería de Cultura y Deporte



Instituto Andaluz  
del Deporte