

## Universidad

Científicos de la Universidad de Granada han desarrollado un programa de fisioterapia y ejercicio físico que permite reducir considerablemente el dolor musculoesquelético que padecen las mujeres con cáncer de mama debido a su tratamiento. Un trabajo que ha demostrado que la terapia física resulta muy efectiva para la disminución de la fatiga y de la  $\alpha$ -amilasa, y mejora del rango de movimiento cervical, la fuerza muscular y el estado general de las mujeres con cáncer de mama.



# Un programa de fisioterapia mejora el estado general de las mujeres con cáncer de mama



La fatiga inducida por este tipo de cáncer provoca en las mujeres que son operadas un estado psicológico caracterizado por depresión y mala imagen corporal, una mayor sensibilidad al dolor cervical y una disminución de la movilidad del hombro, por lo que esta fatiga tiene un fuerte carácter multidimensional. La investigación de la UGR ha revelado que un programa multimodal de fisioterapia y ejercicio físico es la mejor opción para paliar las secuelas de esta enfermedad.

En este trabajo participó un grupo de mujeres tratadas por cáncer de mama derivadas del Servicio de Oncología del Hospital Virgen de las Nieves de Granada. A todas ellas se les realizó una serie de estudios descriptivos para profundizar en el conocimiento de las características principales de la muestra, así como estudios clínicos de intervención mediante diferentes protocolos de fisioterapia (para el abordaje de la

fatiga y el dolor) y actividad física (para el abordaje de la fatiga).

#### Referencias bibliográficas:

Fernández-Lao C, Cantarero-Villanueva I, Fernández-de-las-Peñas C, Del-Moral-Ávila R, Menjón-Beltrán S, Arroyo-Morales M. "Widespread mechanical pain hypersensitivity as a sign of central sensitization after breast cancer surgery: comparison between mastectomy and lumpectomy".

Cantarero-Villanueva I, Fernández-Lao C, Del Moral-Ávila R, Fernández-de-Las Peñas C, Feriche-Fernández-Castanys MB, Arroyo-Morales M. "Effectiveness of core stability exercises and recovery myofascial release massage on fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled clinical trial". Evid Based Complement Alternat Med.

## Resultados prometedores

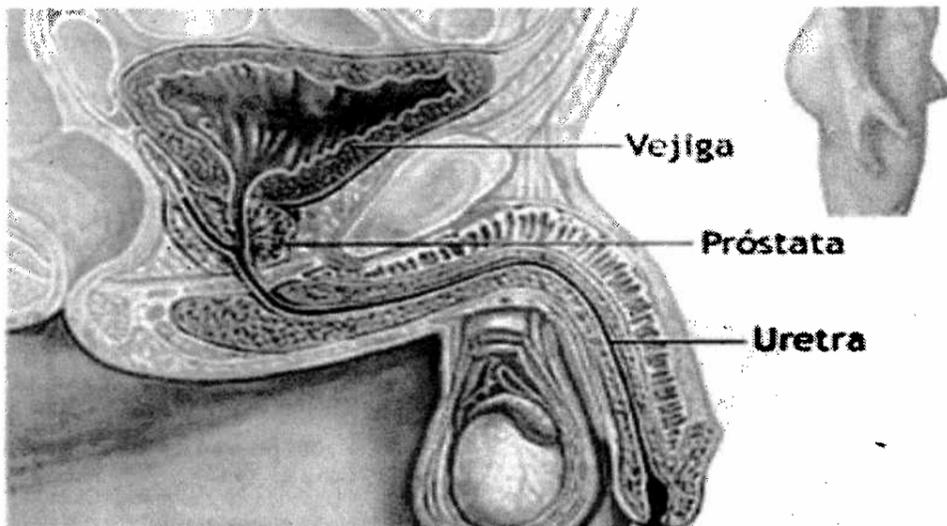
Los resultados de esta investigación han resultado ser más que prometedores. Así, el programa multimodal de 8 semanas basado en ejercicio físico y técnicas de recuperación propias de la fisioterapia produjo una mejora en los niveles de  $\alpha$ -amilasa salival, la fuerza muscular y la movilidad a nivel cervical y del hombro del lado operado de las mujeres. Asimismo, disminuyó la fatiga y los disturbios en el estado de ánimo. Estos resultados fueron visibles tanto tras la finalización del programa (8 semanas) como a los 6 meses de seguimiento.

El estudio realizado en la UGR ha confirmado que la fuerza evaluada mediante dinamometría está fuertemente correlacionada con la calidad de vida y la salud general en supervivientes de cáncer de mama. En relación al dolor, los científicos encontraron una hipersensibilidad generalizada en mujeres con dolor postmastectomía, sin existir diferencias significativas entre los diferentes tipos de cirugía (mastectomía-lumpectomía), lo que muestra que otros factores están influyendo en la generalización de procesos algidos (relacionados con el dolor). La terapia manual se mostró eficaz en la mejora de la función inmunológica y del estado de ánimo en mujeres con una actitud positiva hacia el tratamiento.

Los científicos realizaron una descripción de los procesos de hipersensibilidad central y periférica en mujeres tratadas por cáncer de mama mediante el estudio de los umbrales de dolor a la presión y los puntos gatillo miofaciales que caracterizan el dolor musculoesquelético. Además, efectuaron una evaluación de la efectividad de la terapia manual sobre el estado psicoinmunológico y el dolor inducido por el cáncer. Los autores de este trabajo son Irene Cantarero Villanueva, Carolina Fernández Lao y Manuel Arroyo Morales, del departamento de Fisioterapia de la Universidad de Granada, y César Fernández de las Peñas, de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid. La investigación ha recibido el Primer premio de Investigación 2011 del Ilustre Colegio de Fisioterapia de Andalucía.



## Salud

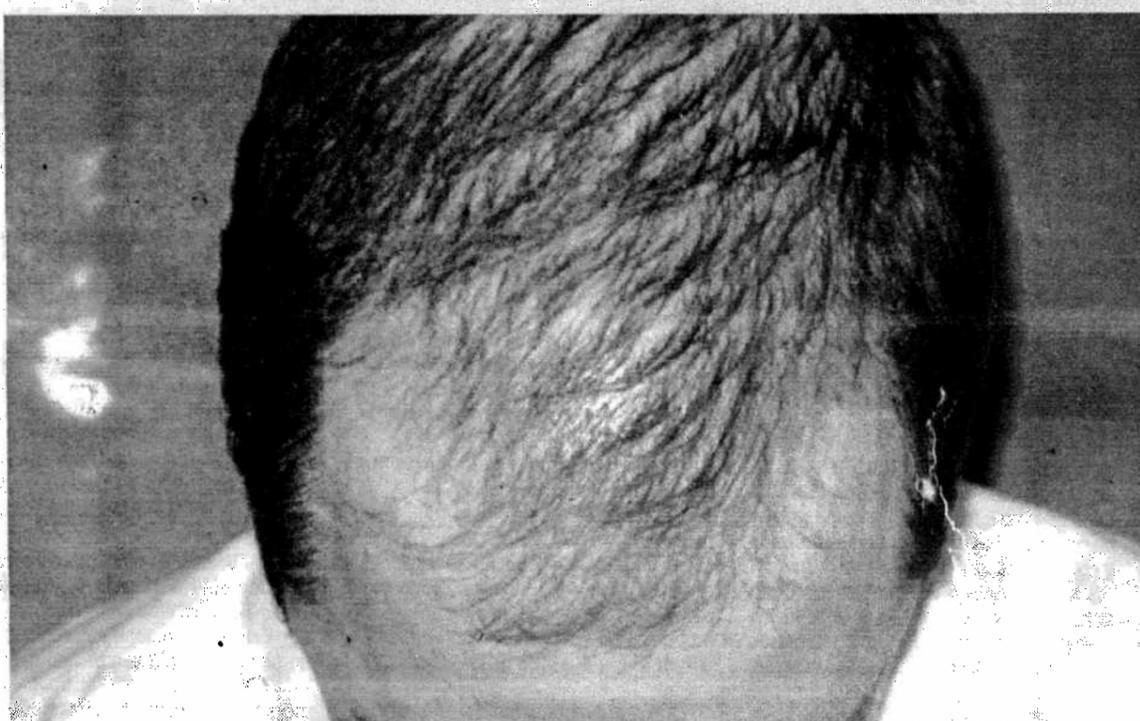
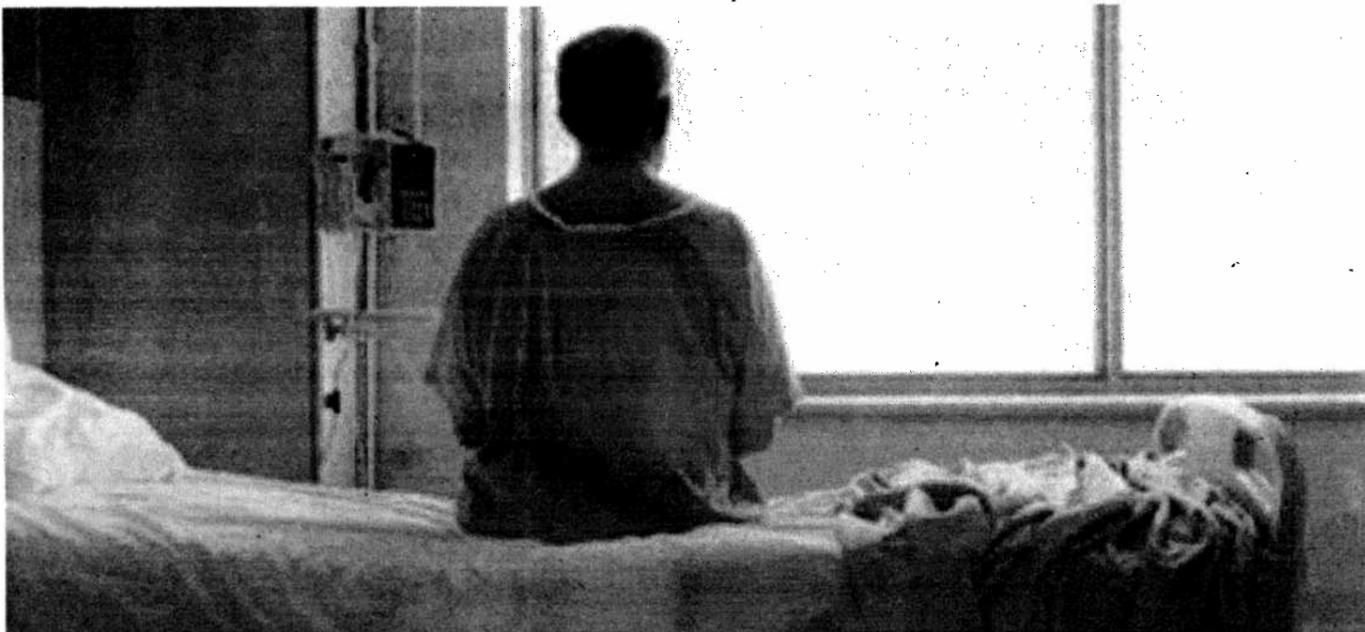


Científicos españoles han confirmado que existe una clara relación entre la alopecia androgénica (la calvicie común que aparece de forma prematura) y la hiperplasia benigna prostática (HBP), un crecimiento no maligno en el tamaño de la próstata que aparece en los hombres con la edad, relacionado con algunas hormonas como la dihidrotestosterona. Esta enfermedad se da en más del 50% de los hombres de 60 años, y provoca síndrome miccional o necesidad de orinar muchas veces.

## Un estudio confirma la relación entre la calvicie prematura y los problemas de próstata

Según se desprende de un artículo publicado en la revista de la Academia Americana de Dermatología, los hombres que sufren alopecia precoz tienen más posibilidades de padecer HBP que los demás. Este artículo ganó el primer premio del 68 Congreso Anual de la citada institución americana, celebrado en Miami.

La alopecia androgénica es la más frecuente de las calvicies, y se da mucho más en los hombres que en las mujeres. Tiene un componente hereditario y evoluciona progresivamente sin tratamiento. Por su parte, la hiperplasia benigna también es la enfermedad de la próstata más frecuente, y provoca un crecimiento anormal y desordenado de las glándulas que están en contacto directo con la uretra. Provoca la formación de un tumor benigno que obstruye la salida de la orina.



### Estudio con 87 hombres

En este estudio participaron un total de 87 hombres. De ellos, 45 habían sido diagnosticados por el dermatólogo de alopecia androgénica, mientras que los otros 42 eran sujetos sanos considerados como control. A todos ellos se les midió el volumen prostático a través de una ecografía transrectal, y el flujo urinario por flujometría urinaria. También se les realizó un estudio hormonal y el Índice Internacional de Puntuación de la función eréctil. Los resultados demostraron que existía una relación clara y directa entre los sujetos con calvicie temprana y los que padecían hiperplasia benigna prostática.

Este trabajo ha sido realizado por los investigadores de la Universidad de Granada, del Hospital Universitario San Cecilio de Granada y del Hospital St Thomas de Londres Salvador Arias Santiago, Miguel Ángel Arrabal Polo, Agustín Buendía Eisman, Miguel Arrabal Martín, María Teresa Gutiérrez Salmerón, María Sierra Girón Prieto, Antonio Jiménez Pacheco, Jaime Eduardo Calonje, Ramón Naranjo Sintés, Zuluaga Gómez y Salvio Serrano Ortega.

## MEDIO AMBIENTE

La asociación ecologista llevará a cabo actuaciones de reforestación casi todos los fines de semana.

Ayer, los alumnos de Magisterio plantaron especies autóctonas como algarrobo o retama blanca

## Universitarios y Guelaya realizan labores de reforestación en el campus

La asociación Guelaya Ecologistas en Acción y la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla organizaron ayer una reforestación en el mismo campus universitario, a la que se apuntaron estudiantes de Magisterio. El presidente de la asociación ecologista, Juanjo Villalón, explicó que casi todos los fines de semana estaban "liados", como la pasada semana, cuando unos cien chicos participaron en una reforestación junto al centro de educación infantil Reyes Católicos, lo que definió como éxito rotundo, por el tiempo que estuvieron, la alta participación y las labores de limpieza que se realizaron. Los niños y adolescentes son los que más acuden a citas como la de la pasada semana y la de ayer, en las que se plantaron especies autóctonas como algarrobo o retama blanca.



La mayoría de quienes participaron eran chicas

Rosario López Melilla Hoy

Las plantaciones de ayer son una continuación de otras que hicieron en el mismo lugar hace un año, en el talud de la carretera frente al edificio principal del campus, dentro del proyecto Bioeducar. Además, en las próximas semanas pretenden realizar otra reforestación en el mismo lugar, según explicó Villalón, así como tienen pendientes actividades con la asociación de sordomudos de la ciudad. La cuestión es que empezando el buen tiempo, se multiplican las citas de este tipo, aunque ayer casi el tiempo les jugó una mala pasada, al llover un poco antes y después de que comenzaran la



Tras cavar, llega el momento de plantar las especies

actividad a las 10:30 horas.

Preguntado por la continuación de las especies que se plantan, el presidente de Guelaya Ecologistas en Acción explicó que todas las plantas tienen un margen de error, aunque "en las nuestras el margen de error es más pequeño", ya que plantan especies autóctonas, resistentes al clima, como las de ayer, algarrobo y retama blanca entre otras. Los chicos tuvieron que lidiar con algunos escombros, como piedras y hormigón, y el terraplén del terreno, valoró el presidente de Guelaya, quien, de todos modos, aseguró que las especies que ellos plantan "siempre crecen bien, por el clima, las condiciones de agua, sobre todo porque son autóctonas,

es decir, "lo que no puedes es traer una planta de Málaga con un clima determinada aquí".

El presidente de Guelaya cree que iniciativas como las de ayer son beneficiosas para concienciar a los jóvenes del cuidado del medio ambiente. Son ellos y los más pequeños los que suelen acudir a las reforestaciones. La de la semana pasada fue "un éxito total", ya que acudió mucha gente, se retiraron hasta ocho bolsas de basura y se plantaron especies autóctonas hasta las tres de la tarde junto al Reyes Católicos, frente a Minas del Rif. Ayer la cita fue en el campus y a primera hora de la mañana había unos veinte estudiantes universitarios de Magisterio dispuestos a reforestar la zona.

COMPRA-VENTA DE  
**ORO**

TU NUEVA JOYERÍA DE  
COMPRA Y VENTA DE ORO

Pagamos el mejor precio por tus joyas:  
cadenas, pendientes, anillos, pulseras etc.

LO COMPRAMOS TODO  
Estamos en el centro:  
Calle Sidi Abdelkader  
junto a Joyería Esmeralda y Banco Santander

PAGAMOS AL MOMENTO  
PRESUPUESTO SIN COMPROMISO  
TLF.: 952 68 20 34

COMPRAMOS TAMBIÉN  
TU ORO A DOMICILIO

**SISTEMA DE ARENADO  
ECOLÓGICO**

¿Necesitas decapar  
tu barco, quitar el  
óxido de tu motor o  
tienes piezas para  
quitar el óxido y  
repintar?

CON EL SISTEMA ECOLÓGICO DE ARENADO, puedes hacerlo  
con garantía de acabados perfectos y a precios económicos.  
Este novedoso sistema quita toda la pintura del casco de  
una sola pasada sin decapantes y sin lijado posterior.

TALLER NAUTICO ISIDRO GONZÁLEZ  
Puerto Deportivo Zona Varadero Nave 1  
Tlfno. 952672084