



La fisioterapeuta Mayca Vitoria muestra a las alumnas qué ejercicio deben realizar. LORENZO

Los movimientos deben ser suaves. LORENZO

La piscina municipal del polideportivo Germans Escalas ofrece beneficiosos ejercicios gratuitos a mujeres mastectomizadas.

Dos veces por semana, doce pacientes de cáncer de mama se meten en el agua para seguir las instrucciones de una experta. El Ayuntamiento y el Colegio de Fisioterapeutas consiguen que su calidad de vida mejore y que prevengan o reduzcan el linfedema que produce la enfermedad

Terapia acuática para superar el cáncer

Raquel Galán
PALMA



La fisioterapeuta les ha dado dos instrucciones básicas: mover los hombros siempre debajo del agua e inspirar hasta el diafragma. Acaban de empezar el curso en la piscina del Germans Escalas (ayer cumplieron su primera semana), por lo que las alumnas del taller de terapia acuática aún no están acostumbradas a estas dos reglas tan importantes para quienes han sido diagnosticadas y operadas de cáncer de mama.

Lo que tienen claro es que sus ejercicios deben ser calmados, "sin forzar los brazos, respetando el arco articular, debido a que el linfedema puede crear tendinitis y otras patologías en el hombro", como explica la fisioterapeuta, Mayca Vitoria. De ahí que el agua

sea tan beneficiosa. "Aquí dentro evitas el efecto de la gravedad y, como tienen el brazo pesado por la acumulación de la linfa, en el agua es más relajado". Mientras las seis asistentes a la clase de ayer mueven los hombros adelante y atrás, la experta comprueba que lo único que salga de la piscina sean sus cabezas. "Extender los codos cuando cojáis aire y flexionarlos al soltarlo", les pide ahora a Carmen, María Pilar, Paquita, Margarita, Aina y María.

Ellas y el resto de alumnas (son doce, aunque quedan tres plazas libres) reciben mucho más de este taller financiado por la concejala de Salud de Cort y donde también participan el Institut Municipal d'Esports (IME) y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Balears. "No sólo son ejercicios para prevenir o reducir el posible linfedema, sino que también lo pasan bien y sirve

En la piscina los movimientos son más suaves, porque evitan el efecto de la gravedad y no tienen que forzar los brazos

"Las clases son como un grupo de autoayuda con el que se gana en calidad de vida y optimismo", dice Carmen

para compartir experiencias", en palabras de Mayca. Lo confirma Aina, quien asegura que entre ellas se entienden mejor. "Es como un grupo de autoayuda", añade Carmen. Todas coinciden en que están ganando en "calidad de vida y optimismo".

Tras el calvario del diagnóstico, la operación y la quimioterapia, llega el momento de recuperarse, "cada una a su ritmo, con ejercicios fáciles y, por supuesto, después del

visto bueno del oncólogo, ya que necesitan un periodo de tiempo para volver a tener las defensas en condiciones y que no haya peligro de infección o resfriado", explica la fisioterapeuta.

Drenaje natural

Mueven hombros, codos, dedos e incluso las piernas, éstas arriba y abajo, "para no enfriarse". En lo que Mayca Vitoria insiste es en respirar con el diafragma, "muy importante, porque es un medio natural de drenaje linfático". La Seguridad Social sufragará este tipo de tratamiento de choque, pero las sesiones son insuficientes, por lo que "los deberes para casa" de la profesional son que, "mientras descansan, tienen que respirar llevando el aire al abdomen".

La clase no ha acabado. Ahora toca coger los tubos de colores para nadar un rato. También usan

pelotas y todo lo necesario para que el curso sea más variado y ameno. "Los saltitos son para que no se enfríen y con el silbato las controla si se despistan", bromea Mayca. Las alumnas reconocen la "paciencia" de la profesora. Diez minutos antes de que llegue la hora, tocan los estiramientos, que es el único momento en el que las asistentes trabajan directamente el pecho, porque "deben tener mucho cuidado".

Desde luego que lo tienen, así como ilusión por unos talleres básicos para su recuperación y de los que muchas se enteraron casi por casualidad. "Yo leí unos folletos en la Asociación contra el Cáncer". "A mí me lo comentó mi oncólogo". "Sabía que Cort tenía un convenio sobre esto". Diferentes caminos para llegar a la piscina del Germans Escalas y a una mayor calidad de vida.