

FORMULARIO

Convocatoria a Actividades en el Medio de la Facultad de Medicina 2026

INFORMACIÓN GENERAL

1.1 – Datos de la actividad

Nombre de la Actividad	<i>“Volver a moverse” Actividad física y deporte para pacientes con antecedente de enfermedad oncológica.</i>
Referente y Unidad Académica/Servicio de pertenencia de la Facultad de Medicina	<i>Prof. Agda. Dra. Cecilia Castillo de la Unidad Académica de Oncología Clínica/ Coordinadora PRONACCAN-MSP Prof. Adj. Dra. Natalia Camejo de la Unidad Académica de Oncología Clínica Prof. Adj. Dra. Andrea Mattiozzi de la Unidad Académica de Rehabilitación y Medicina Física Unidad Académica de Cardiología. Dr. Agustín Cabillón — Egresado del Posgrado de Oncología Médica / Jugador profesional de básquetbol Asistente Dra. Dahiana Amarillo de la Unidad Académica de Oncología Clínica Estudiante de posgrado de Oncología Médica (Facultad de Medicina — a designar) Estudiante de posgrado de Medicina del Deporte (Facultad de Medicina — a designar)</i>

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Resumen

Está demostrado que el ejercicio físico mejora los resultados de los pacientes oncológicos en las diferentes etapas de la enfermedad.

En pacientes con tumores de mama, colon y próstata se ha demostrado una disminución en la

recurrencia y un aumento en la sobrevida en aquellos pacientes que realizan actividad física.

Por citar un ejemplo, un estudio fase III (CHALLENGE) demostró en pacientes que habían padecido un cáncer colorrectal que la realización de ejercicio físico mejora la sobrevida libre de enfermedad y sobrevida global posterior al tratamiento oncológico.

Actualmente la “Oncología del ejercicio” se considera una subespecialidad, con múltiples ejemplos de desarrollo a nivel mundial.

Múltiples factores físicos, psicológicos, sociales y culturales hacen que los pacientes no se reincorporen a sus actividades habituales y el ejercicio físico no es la excepción.

Este proyecto busca fomentar e incentivar el ejercicio físico y el deporte en pacientes que hayan padecido una enfermedad oncológica y se encuentren actualmente realizando controles clínicos, articulando tres Unidades Académicas del Hospital de Clínicas con el Club Verdirrojo del barrio Cerro y con los Programas Nacionales de Control del Cáncer y de Actividad Física del Ministerio de Salud Pública.

Objetivos de la Actividad

Objetivo general: Incentivar la práctica de actividad física en pacientes con antecedente de enfermedad oncológica que se encuentran en control clínico activo.

Objetivos específicos:

Crear un espacio seguro, accesible y multidisciplinario para fomentar la actividad física en personas que padecieron una enfermedad oncológica.

Promover hábitos saludables y de actividad física en el domicilio, mediante la entrega de materiales educativos adaptados.

Generar una comunidad de práctica entre actores universitarios (Oncología, Medicina del Deporte) y no universitarios (preparadores físicos, jugadores del club) orientada a mejorar el rendimiento y bienestar físico de los participantes.

Evaluar el impacto de la intervención sobre la calidad de vida global (PROMIS Global Health) y la función física (Test de marcha de 6 minutos, Test sentarse-pararse, fuerza de prensión manual — handgrip) al inicio, a los 3 meses y al finalizar la intervención.

Articular los Programas Nacionales de Control del Cáncer y de Actividad Física del MSP con la función de extensión universitaria de la Facultad de Medicina.

Descripción

Se realizarán actividades bimensuales de actividad física guiada por profesor de educación física y médicos capacitados para las mismas.

El objetivo será tanto fomentar la actividad física como tratar de instruir en ejercicios sencillos que los pacientes luego puedan desarrollar en domicilio.

Se realizará en el “Club Verdirrojo” situado en el barrio “Cerro” en Montevideo.

Participarán posgrados de Oncología, Medicina del Deporte, Profesores de educación física y pacientes de servicios públicos y privados de Oncología

Iniciaría en julio de 2026 con una frecuencia bimensual.

Se realizarán actividades físicas y deportivas de acuerdo a las capacidades y posibilidades de los pacientes que serán previamente estudiadas por los profesionales mencionados

Antes de comenzar, los pacientes interesados que presenten comorbilidades cardiovasculares serán evaluados por el servicio de Cardiología del Hospital de Clínicas para obtener el aval para la realización de actividad física moderada.

Las sesiones incluirán:

Evaluación funcional individualizada por médicos especialistas en Medicina del Deporte y posgrados, quienes prescribirán la actividad de forma personalizada según las capacidades de cada paciente.

Actividades físicas y deportivas adaptadas (ejercicios aeróbicos, de fuerza y coordinación) guiadas por profesores de Educación Física del club, con supervisión médica.

Entrega de folletos educativos con ejercicios sencillos para realizar en el hogar entre sesiones.

Evaluación del impacto de la intervención:

Test de marcha de 6 minutos, Test de sentarse-pararse y fuerza de prensión manual (handgrip): al inicio, a los 3 meses y al finalizar (6 meses).

PROMIS Global Health (calidad de vida): al inicio y al finalizar la intervención.

Caracterización de la experiencia en el que se enmarca la actividad

Antecedentes: La Unidad Académica de Oncología Clínica del Hospital de Clínicas asiste a pacientes oncológicos en diferentes estadios de la enfermedad, incluyendo aquellos que finalizaron el tratamiento activo y se encuentran en seguimiento. La evidencia científica acumulada en la última década ha posicionado al ejercicio físico como una intervención no farmacológica con impacto demostrado en la calidad de vida, la función física y la sobrevida de los pacientes con cáncer, siendo actualmente recomendada por las guías de la ASCO, el NCCN y el ACSM.

La Prof. Agda. Dra. Cecilia Castillo se desempeña como coordinadora del Programa Nacional de Control del Cáncer (PRONACCAN) del Ministerio de Salud Pública, lo que permite articular esta propuesta con la política sanitaria nacional. El PRONACCAN promueve la integración entre programas ministeriales, incluyendo el Programa Nacional de Actividad Física (coordinado por el Sr. Luis Pierri), donde se inserta el Dr. Agustín Cabillón, egresado del posgrado de Oncología Médica y jugador profesional de básquetbol.

Principales problemáticas abordadas: Los pacientes que finalizan un tratamiento oncológico frecuentemente presentan deterioro de la función física, fatiga persistente y dificultades para reintegrarse a sus actividades cotidianas. Múltiples barreras físicas, psicológicas, sociales y culturales dificultan la reincorporación al ejercicio. Esta propuesta busca dar respuesta a esa problemática mediante un espacio estructurado, seguro, multidisciplinario y accesible para pacientes en control oncológico.

Caracterización del equipo universitario: El equipo está integrado por docentes de 3 Unidades Académicas del Hospital de Clínicas — Oncología Clínica y Unidad Académica de Rehabilitación y Medicina Física — con amplia experiencia clínica en la atención de pacientes oncológicos y en la prescripción de ejercicio. Se suman el Dr. Agustín Cabillón (egresado del posgrado de Oncología Médica) y estudiantes de posgrado de Oncología Médica y Medicina del Deporte de la Facultad de Medicina, así como preparadores físicos del Club Verdirrojo como actores no universitarios.

Población con la que trabaja: Pacientes adultos con antecedente de enfermedad oncológica que se encuentran en control clínico activo, provenientes de servicios públicos y privados de oncología.

Delimitación geográfica: Las sesiones se desarrollarán en el Club Verdirrojo, institución deportiva ubicada en el barrio Cerro de Montevideo — zona periférica con alta densidad poblacional y acceso históricamente limitado a propuestas de salud universitarias, lo que refuerza el componente de extensión e impacto comunitario de la propuesta.

Encuadre temporal: La actividad es de nueva creación. Dará inicio en julio de 2026 con sesiones quincenales, con una duración prevista de 6 meses (julio a diciembre de 2026).

Gastos

Se solicita el monto máximo de \$U 20.000 (veinte mil pesos uruguayos), a distribuirse exclusivamente en los siguientes rubros de gastos:

Rubro	Detalle	Monto (\$U)
Materiales deportivos	Bandas elásticas de resistencia (×10), colchonetas (×5), pelotas livianas (×5). Para uso en las sesiones quincenales.	7.000
Dinamómetro de handgrip	Instrumento para evaluación de fuerza de prensión manual. Uso en tests funcionales al inicio, 3 meses y final.	4.000
Impresión de folletos educativos	Folletos con ejercicios para realizar en el hogar, adaptados para pacientes oncológicos. Estimado 100 unidades.	3.500
Impresión de instrumentos de evaluación	Cuestionario PROMIS Global Health y planillas de registro funcional (tests de marcha, sit-to-stand, handgrip).	1.500
Viáticos y transporte	Traslados de docentes y equipos al Club Verdirrojo (barrio Cerro) para las sesiones quincenales durante 6 meses.	2.500
Refrigerios para participantes	Hidratación y refrigerio ligero para los pacientes participantes en cada sesión.	1.500
TOTAL		20.000

Nota: Ningún fondo será destinado a salarios, en cumplimiento con las bases de la convocatoria. Los docentes participan en el marco de sus funciones universitarias.

Referencias bibliográficas

1. Ligibel JA, Bohlke K, May AM, et al. Exercise, Diet, and Weight Management During Cancer Treatment: ASCO Guideline. *J Clin Oncol.* 2022;40(22):2491-2507. doi:10.1200/JCO.22.00687
2. NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology: Survivorship. Version 2.2026. National Comprehensive Cancer Network. April 8, 2026. Disponible en: www.nccn.org
3. Ozemek C, Bonikowske A, Christle J, et al. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 12th ed. Wolters Kluwer; 2025.
4. Furmaniak AC, Menig M, Markes MH. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016;9:CD005001. doi:10.1002/14651858.CD005001.pub3
5. Ramírez-Vélez R, Zambom-Ferraresi F, García-Hermoso A, et al. Evidence-Based Exercise Recommendations to Improve Mental Wellbeing in Women with Breast Cancer During Active Treatment: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cancers (Basel).* 2021;13(2):264. doi:10.3390/cancers13020264
6. Baumann FT, Jensen W, Berling-Ernst A, et al. Exercise Therapy in Oncology — the Impact on Quality of Life and Side Effects. *Dtsch Arztebl Int.* 2024;121(10):331-337. doi:10.3238/arztebl.m2024.0038
7. Medeiros Torres D, Jorge Koifman R, da Silva Santos S. Impact on fatigue of different types of physical exercise during adjuvant chemotherapy and radiotherapy in breast cancer: systematic review and meta-analysis. *Support Care Cancer.* 2022;30(6):4651-4662. doi:10.1007/s00520-022-06809-w
8. Scott JM, Lee J, Herndon JE, et al. Timing of exercise therapy when initiating adjuvant chemotherapy for breast cancer: a randomized trial. *Eur Heart J.* 2023;44(46):4878-4889. doi:10.1093/eurheartj/ehad085