

PILATES: un beneficio físico y emocional tras sufrir un cáncer de mama



Las nueve alumnas, en plena clase de Pilates, que realizan todos los viernes en un centro madrileño.

Nueve mujeres que han superado esta enfermedad participan en una experiencia pionera en Madrid

Hoy en día, se sabe que hasta el 95% de las mujeres que padecen cáncer de mama pueden curarse si su detección es precoz. Por eso, a pesar del duro golpe que supone recibir un diagnóstico de este tipo, lejos de hundirse, son muchas las mujeres que afrontan con valentía su intervención y tratamiento. Pero, tras la operación y el consiguiente proceso de quimio y/o radio, con la enfermedad superada, aún les queda un paso muy importante que dar: reincorporarse a su vida normal. Hacerlo no es fácil, pues superar un cáncer deja tras de sí una fatiga continua, una inseguridad física o un decaimiento emocional duros de afrontar. Sin embargo, nueve mujeres han encontrado la solución a todo ello a través de una experiencia que está desarrollando la Fundación Grupo IMO (Instituto Madrileño de Oncología) junto con la Fundación Pilates: clases de Pilates con las que reforzar su cuerpo y su autoestima.

«El paciente de cáncer no tiene por qué estar en reposo»

La experiencia, que se inició en marzo y se desarrollará durante cuatro meses, se gestó realmente hace tres años, cuando la Fundación Grupo IMO realizó una jornada

sobre ejercicio físico y cáncer con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer. Según nos explicó Carmen Yélamos, la directora de la fundación, «realizamos distintos talleres y actividades con la idea de promover que el paciente de cáncer iniciara su actividad, pues no tiene por qué estar en reposo, tal y como antes se creía. A raíz de eso, empezamos a trabajar con la Fundación Pilates para hacer un proyecto específico para mujeres con cáncer de mama.



Un proyecto específico

Mabel Cabrera y Luisa Core dirigen este programa que está encaminado a «disminuir el malestar, el miedo al ejercicio físico, la ansiedad y el estrés, haciendo que se sientan mejor».

El objetivo de este proyecto es mejorar la calidad de vida de las pacientes después de un diagnóstico y los tratamientos de cáncer de mama. Todas están en una fase de recuperación: unas ya están trabajando, otras están esperando el momento para incorporarse, pero la idea es disminuir el malestar y la ansiedad que a veces genera el hecho de volver a la vida cotidiana tras la experiencia de haber vivido un diagnóstico de cáncer y unos tratamientos agresivos, y por otro lado aumentar la autoestima de la mujer que está afectada. Muchas tienen los ganglios linfáticos extirpados, por lo que el Pilates les ayuda a recuperar la fuerza en el brazo afectado. Además, disminuye el malestar, el miedo al ejercicio físico, la ansiedad y el estrés, y hace que se sientan mejor».

«Es una inyección de fuerza para volver a la vida normal»

En el centro Pilates Wellness & Energy de Madrid, dirigidas por Mabel Cabrera y Luisa Core, estas nueve mujeres que han superado el cáncer de mama trabajan duro cada viernes en las máquinas de Pilates para recuperar la normalidad en su vida. «Con ellas no sólo trabajamos la estabilización abdominal, sino que hemos abordado, como punto de partida, la respiración porque consideramos que, cuando se ha sufrido una operación, los tejidos se suelen quedar bastante adheridos y, si no respiras apropiadamente, es complicado moverse bien. Con ellas hemos empezado a movilizar la

caja torácica haciendo respiraciones muy profundas, poniendo en marcha toda la musculatura que tapiza las costillas, generando mayor movilidad en el hombro y consiguiendo rangos de movimientos mayores en el brazo donde han sido intervenidas», nos dijo Luisa, que nos confesó que en estas alumnas tan especiales no sólo nota una mejora física, sino también emocional. «El nivel muscular, respiratorio y emocional van unidos y las chicas están avanzando muy bien en un número de clases reducidas. De hecho, día a día se les nota en la postura que están más sólidas». Sin duda, los avances no sólo son visibles para las profesoras, sino para las propias alumnas. Concha Puerta, que fue operada el pasado mes de octubre y finalizó el tratamiento en febrero, nos confesó: «El Pilates me está ayudando muchísimo. Yo ya estoy trabajando, aunque volver a tu vida normal es un estrés. Sin embargo, este tipo de ejercicio te da fuerza y relajación a la vez, porque trabajamos mucho la respiración. Además, al estar operadas de los ganglios, recuperamos mucha movilidad en los brazos». Por su parte, Rosario Martín nos dijo: «Cuando acabas el tratamiento, te encuentras en una fase en la que estás muy cansada, pero esto es como una inyección de fuerza que te ayuda a querer llevar de nuevo una vida normal. Desde la primera cla-



se sales mejor de ánimo. Físicamente, tienes más fuerza, te duele menos el brazo, respiras mejor, y eso hace que anímicamente te sientas mejor», nos confesó animada, mientras reconocía que hasta en casa han advertido positivamente su cambio: «Algún día, si por lo que sea me he encontrado peor y me ha dado pereza venir, mi marido me ha obligado, me dice que tengo que venir ¡porque llego a casa de otra forma!». Lo mismo siente Marisol López: «A mí los viernes ya no me los toca nadie, tengo mi Pilates y no me lo pierdo por nada del mundo. Los míos me lo notan mucho en el ánimo. Ahora no estoy fatigada, puedo subir perfectamente las escaleras y controlo la respiración. Parece que el cuer-

po otra vez ha vuelto a funcionar. Y es como si tuvieras la musculatura más fuerte. Y el pecho igual, ya no me lo protejo, sino que voy con el pecho abierto». Ellas, como las seis alumnas restantes, recomiendan que las mujeres que hayan superado un cáncer se animen a hacer Pilates. Y es que, a pesar de su fortaleza, una ayuda siempre viene bien para volver a la vida normal.

► Para más información:
www.curadosdecancer.com
info@fundaciongrupoimo.com

TEXTO: ARACELI MANZANARES
FOTOS: MIGUEL ÁNGEL MOYA

Pastora Soler: «Mi sueño es protagonizar un musical»

Ha recibido varias ofertas para convertirse en actriz, pero el gran sueño de Pastora Soler es «protagonizar algún día un musical, en el que pudiera demostrar mis dotes como cantante y las futuras como actriz. Pero antes de debutar en el mundo de la interpretación tengo que prepararme bien para que no sea un fracaso. Si en algún momento me veis en un escenario en un papel que no sea el de cantante, será porque estoy lo suficientemente preparada como para atreverme a dar ese paso».

PRONTO: Quedaste en el décimo lugar en Eurovisión y muchos piensan que fue un puesto injusto, que te merecías mucho más...

PASTORA SOLER: Pues yo estoy muy contenta y con la conciencia muy tranquila,

porque no hago otra cosa que recibir felicitaciones desde que regresé a España. La experiencia fue superpositiva para mí, emocionante, gratificante... ¿Un puesto injusto? Había muchísimo nivel y muy buenas canciones. No era fácil acabar en el top 10, y yo lo hice.

«No me han afectado las críticas»

P: Los ingleses no te pusieron muy bien...

P.S.: No me han afectado para nada sus críticas sensacionalistas. Y, de hecho, me dieron ocho puntos en el festival.

P: Hay quien piensa que estamos gafados en Eurovisión.

P.S.: Mira, yo no lo creo.

P: ¿Se te están abriendo muchas más puertas tras participar en el certamen?

P.S.: Algunas. Ahora me conoce mucha más gente que antes.

P: ¿Qué tipo de papeles te gustaría hacer como actriz?

P.S.: Mientras no sean para hacer de mala, ja, ja, ja. Porque soy demasiado buena y no sabría comportarme con maldad. Ni tampoco quiero papeles de humor, sino todo lo contrario, prefiero el sentimiento y el drama.

P: Estaría bien que te ofrecieran interpretar el personaje de una gran tonadillera, del estilo de los que han hecho las actrices que dieron, o darán, vida en televisión a Isabel Pantoja o Rocío Jurado.

P.S.: Admiro muchísimo a Rocío y a Isabel, pero ahora mismo no me veo preparada para interpretar a gente de ese calibre.

TEXTO: JOSÉ DE SANTIAGO
FOTO: SANDRA CUENCA