

## Salud

• Recupera la movilidad, fuerza y desempeño en estas personas

# PRACTICAR PILATES BENEFICIA A LAS SOBREVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA

DIANA BOLAÑOS

Instructora Profesional de Pilates en Costa Rica

**E**ve Gentry fue una famosa bailarina que originalmente llegó donde Joseph Pilates por problemas en sus rodillas y espalda. Ella trabajó junto a Joe desde 1948 hasta 1968 y fue en 1955 cuando fue diagnosticada con cáncer de seno.

Le realizaron una mastectomía radical; o sea, la extirpación de la mama completa, acompañada de los ganglios linfáticos y de porciones variables de los músculos pectorales y después de la cirugía no podía levantar su brazo

gracias a él que ella recuperó su rango de movimiento.

Este evento trascendió a los ámbitos de la medicina pues Joe tenía como clientes a médicos, fisiatras, ortopedistas. Dos de ellos impresionados con el avance de la rehabilitación de Gentry le pidieron a Joe que hiciera una presentación a la junta del hospital. El esposo de Eve hizo un video de ella haciendo los ejercicios para presentarlo a los miembros de la junta del hospital. Los doctores no pudieron creer lo que

veían,  
y

pidieron observar a Eve Gentry realizando los ejercicios con el torso desnudo. Esta vez sí creyeron lo que veían y le propusieron a Joe que desarrollara un programa de rehabilitación para pacientes con mastectomías, pero tal plan nunca llegó a cumplirse pues en las esferas más altas de la jerarquía del hospital hubo oposición ya que Joseph Pilates no contaba con ningún grado o licencia académica médica que lo respaldara.

Sin embargo, la historia de Eve Gentry es una historia de éxito ya que ella recuperó completo rango de movimiento y regresó de lleno a su carrera de danza y coreografía, y años después ayudando a otras a sanarse.

### DISMINUCIÓN DEL RANGO DE MOVIMIENTO

En la actualidad, son escasas las ocasiones en que se practica una mastectomía radical, pero con las cirugías de cáncer de seno y su tratamiento, las mujeres todavía sufren de una disminución en el rango de movimiento, dolor musculoesquelético, imagen corporal alterada, linfedema y pérdida de funciones.

Se ha comprobado que el practicar Pilates de una manera especializada, puede ayudar a las sobrevivientes de cáncer de mama a recuperar movilidad, fuerza y desempeño. Se recomienda a los instructores que traten estos casos, estar atentos a las necesidades que estas mujeres enfrentan.

### OTROS BENEFICIOS

\* Mejora el drenaje linfático mediante la respiración profunda de caja torácica.

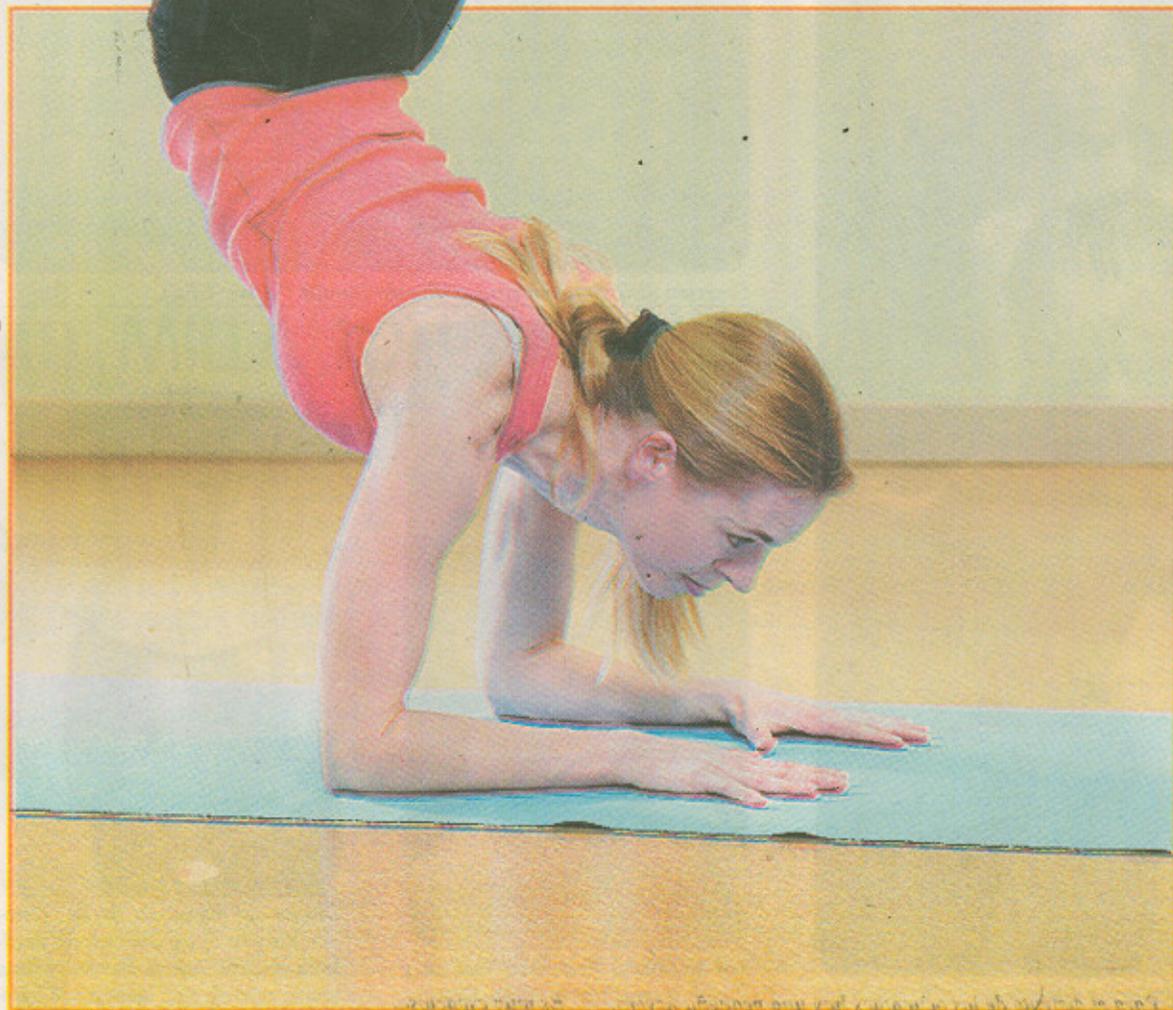
\* Fortalece los músculos de la espalda media, lo que hace mejorar la postura, generalmente debilitada por la cirugía de cáncer de seno.

\* Se puede practicar en sesiones individuales lo cual mejora la percepción de la posición de los músculos -propiocepción-, comúnmente disminuida después de lesiones o cirugías.

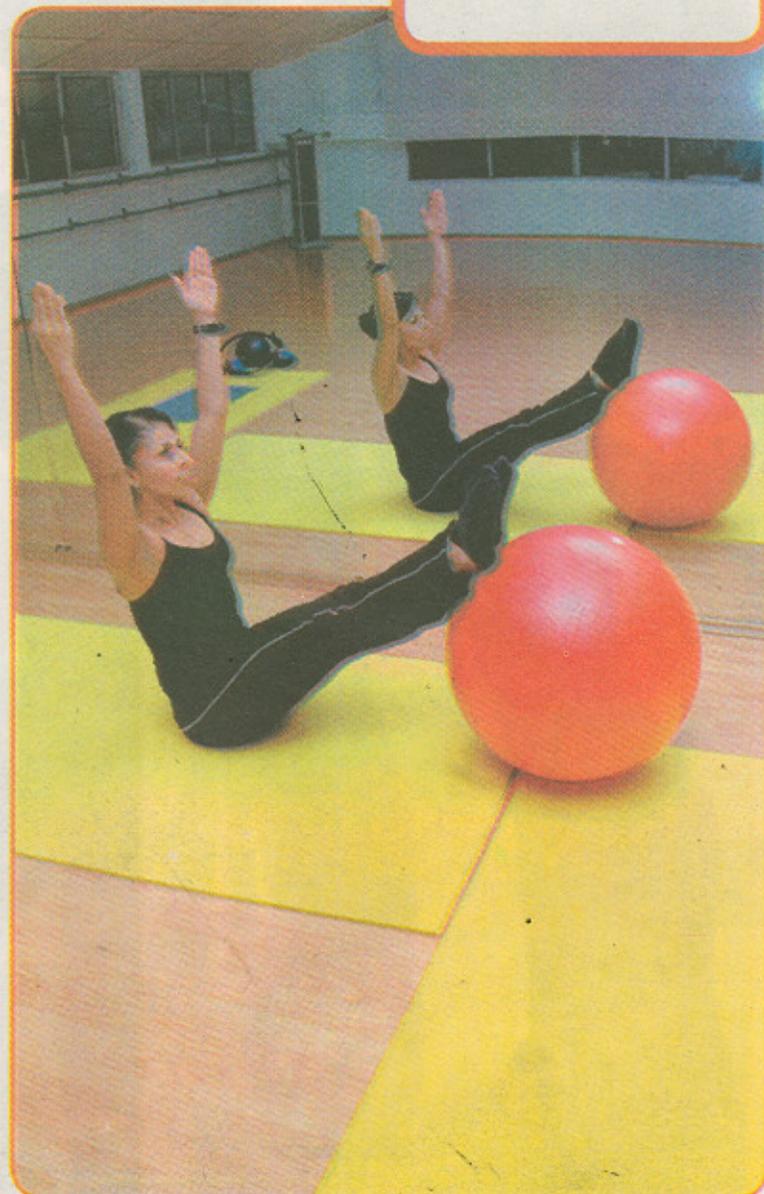
\* Mejora los movimientos escapulares-humerales ya que se enfoca mucho en los estabilizadores escapulares como el dorsal ancho.

\* Pocas repeticiones de los ejercicios hacen que Pilates no represente un riesgo para

Decidió acudir donde su mentor, Joseph Pilates, quien le dijo que no se preocupara, que lo arreglarían y fue



quienes tienen linfedema.



Pilates fortalece la musculatura escapular, abdominal, de la espalda y pélvica al mismo tiempo que enfatiza la respiración profunda.

