

El Dragon Boat como Medicina Viva

Del diagnóstico oncológico a la recuperación activa a través del movimiento sincronizado y la ciencia clínica.



CLUB PIRAGÜISMO EXTREMADURA

Un enfoque terapéutico impulsado por el Club Piragüismo Extremadura.



El fin del reposo: La evolución del ejercicio en el cáncer



CLUB PIRAGÜISMO EXTREMADURA



1980s:

El Miedo Paralizante.

Lista interminable de “cosas que no hacer”.
El paciente queda inmovilizado por temor al linfedema.



1990s:

Primeras Luces.

Evidencia inicial de que el ejercicio mejora la supervivencia en el cáncer de mama.



2000s:

La Ciencia Avanza.

Primeros estudios formales sobre fuerza, ejercicio y sistema linfático.



2020s:

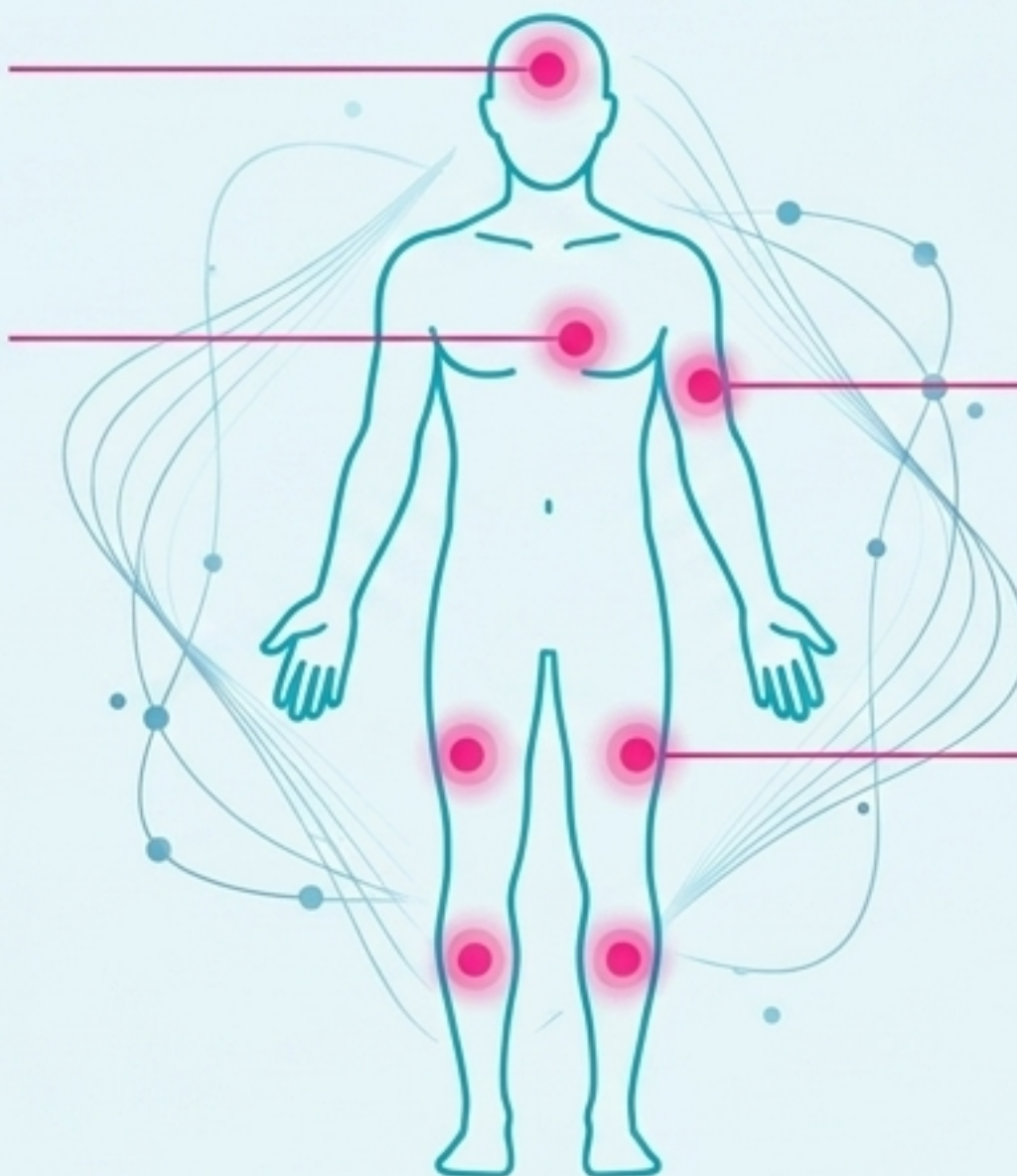
Prescripción Médica.

El ejercicio de fuerza con carga moderada/alta se considera segura y necesaria para prevenir y tratar el linfedema.

La toxicidad sistémica requiere una rehabilitación sistémica

Cerebro: Ansiedad, depresión, problemas del sueño, miedo a lo desconocido.

Corazón/Pulmones: Pérdida de hasta un 30% de la capacidad cardiovascular, fatiga extrema.



Sistema Linfático (Brazos): Riesgo de edema y linfedema severo.

Sistema Muscular: Sarcopenia (pérdida de masa y fuerza muscular), cambios de peso drásticos.

La Organización Mundial de la Salud define la salud no como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social. El reposo agrava esta toxicidad; el movimiento la combate.



CLUB PIRAGÜISMO EXTREMADURA

Consenso SEOM: El ejercicio físico es tu gran aliado oncológico



-30% Riesgo:

Reduce hasta un 30% el riesgo de recaída y desarrollo de cáncer (mama, colon, etc.).



Supervivencia:

Disminuye drásticamente la mortalidad global en pacientes oncológicos.



Mitigación de Toxicidad:

Mejora la capacidad cardiorrespiratoria y anula los efectos secundarios como la astenia y las artralgias.

“El ejercicio físico y la actividad física son seguros y beneficiosos tras el diagnóstico del cáncer en cualquier etapa de la enfermedad y del tratamiento.”

— Sociedad Española de Oncología Médica.

El circuito de derivación: Del hospital a la comunidad activa



CLUB PIRAGÜISMO EXTREMADURA

Paso 1: Evaluación Integral (Oncólogo Médico). Evaluación de comorbilidades, fase del tratamiento y estado físico.

Paso 2: Estratificación de Complejidad.
¿Hay riesgo cardiovascular severo o disfunción musculoesquelética?

**Paso 3A (Mayor Complejidad):
Ámbito Hospitalario.**
Intervención con médicos rehabilitadores y fisioterapeutas.

Paso 3B (Menor Complejidad): Ámbito Comunitario.
Derivación a la práctica de ejercicio comunitario dirigido por Técnicos Deportivos y Licenciados en Ciencias de la Actividad Física.

Aquí es donde el deporte federado y los clubes locales se convierten en una extensión del sistema sanitario.

Exerquinas: Tu cuerpo como farmacia biológica

Las exerquinas son mensajeros químicos (proteínas y péptidos) que el cuerpo libera únicamente durante el esfuerzo físico. Actúan de forma similar a las hormonas, convirtiendo la musculatura esquelética en un órgano endocrino curativo.



Neuroquinas (Cerebro):
Combaten la depresión y el estrés.



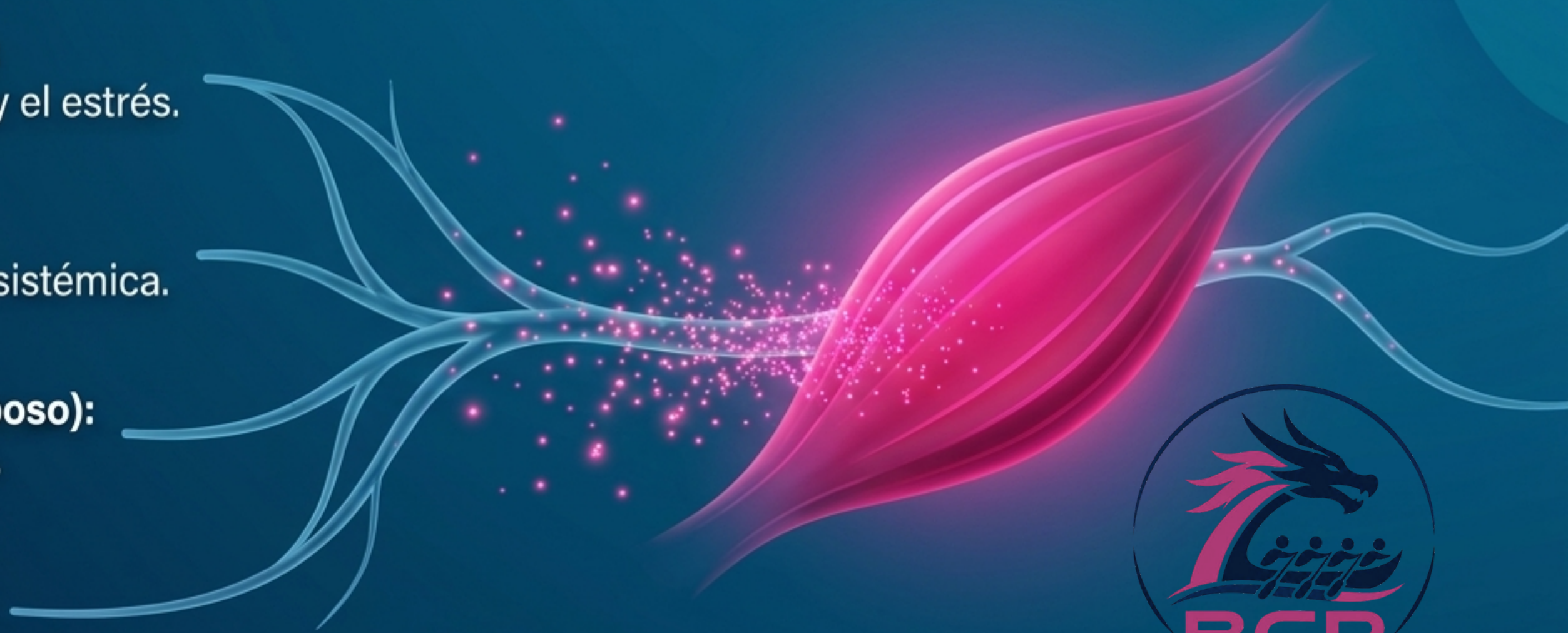
Mioquinas (Músculos):
Reducen la inflamación sistémica.



Adipocinas (Tejido Adiposo):
Regulan el metabolismo.



Hepatocinas (Hígado):
Controlan la glucosa.



CLUB PIRAGÜISMO EXTREMADURA

El Barco Dragón: Una terapia nacida de la ciencia (1996)

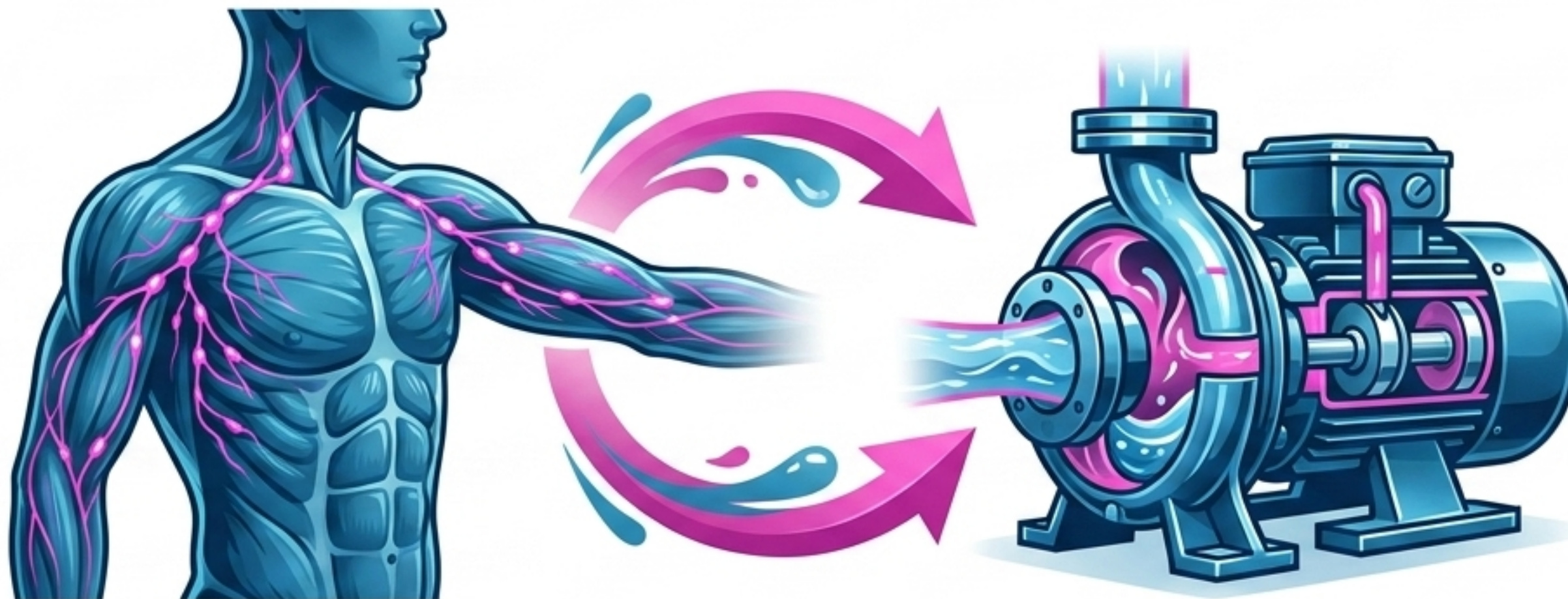
En 1996, el Dr. Don McKenzie de la Universidad de British Columbia (Canadá) desafió el dogma médico que prohibía el ejercicio de la parte superior del cuerpo en pacientes con cáncer de mama.

“Palear en un Barco Dragon esta transformando ideas preconcebidas sobre la vida despues del cancer... Se demostro cientificamente que el ejercicio fisico del torso y los brazos no solo era seguro, sino crucial para la recuperacion.
- Dr. Don McKenzie, Fundador de Abreast In A Boat (1996).

**Nació como un estudio científico.
Hoy, es un movimiento terapéutico global.**



La bomba linfática: Desmontando el miedo al movimiento



Contracción Cíclica:

El movimiento de palada exige una contracción y relajación repetitiva de la musculatura del pecho, espalda y brazos.

Drenaje Natural:

Esta acción biomecánica actúa como una "bomba muscular" natural que empuja la linfa a través de las vías alternativas, previniendo la acumulación de fluidos.

Carga Progresiva:

El agua ofrece una resistencia fluida, adaptativa y sin impactos articulares severos.

Más allá del sudor: Por qué el Dragon Boat es insustituible



Actividad Genérica (Ej. Caminar)

Dragon Boat Terapéutico

Física

Cardio inferior, nulo impacto en prevención de linfedema.

Trabajo contralateral del tren superior, fuerza adaptativa, bomba linfática activa.

Psicológica

Esfuerzo solitario, rumiación mental.

Sincronización rítmica (mindfulness activo), recuperación de la autoestima y empoderamiento.

Social

Aislamiento persistente.

Apoyo incondicional entre pares, trauma compartido superado en equipo. "Nadie rema solo".



Síntesis: Cada palada es una dosis de vida

El Barco Dragón es el vehículo perfecto para la prescripción oncológica. Al combinar el trabajo de fuerza del tren superior (prevención de linfedema) con el esfuerzo cardiovascular grupal, cada palada sincronizada inyecta un torrente de exerquinas en el torrente sanguíneo.

No es solo un deporte. Es la administración de un fármaco biológico fabricado por el propio paciente, dosificado al ritmo del tambor.

Club Piragüismo Extremadura: Tu puente hacia la recuperación

La teoría clínica requiere un entorno seguro para hacerse realidad. El Club Piragüismo Extremadura actúa como el gestor integral de esta terapia, ofreciendo:

- ✓ **Técnicos Formados:** Entrenadores titulados y especializados en las dinámicas biomecánicas y de seguridad para pacientes oncológicos.
- ✓ **Equipos Multidisciplinares:** Un puente directo entre los oncólogos, fisioterapeutas y el agua.
- ✓ **Entorno Inclusivo:** Un espacio donde la enfermedad queda en la orilla y en el barco solo suben deportistas.





CLUB PIRAGÜISMO EXTREMADURA

De pacientes pasivos a prescriptores de salud

El cáncer arrebató el control; el Dragon Boat lo devuelve. Al subir al barco, las personas dejan de ser sujetos pasivos de un tratamiento médico para convertirse en generadores activos de su propia recuperación, fuerza y comunidad.

Únete al movimiento. Rememos juntos hacia la vida.