

UAX, el Hospital Universitario Rey Juan Carlos y Forus impulsan un programa pionero de prehabilitación oncológica

- *El programa, en el que participan profesionales sanitarios (médicos y nutricionistas) junto a estudiantes del Máster de Rendimiento Deportivo y Prevención de lesiones junto con estudiantes del doble grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) y Fisioterapia de UAX, ha atendido ya a una treintena de pacientes con cáncer digestivo y evidencia mejoras en indicadores clave que contribuyen a afrontar la cirugía con mayores garantías de éxito.*

Madrid, 07 de abril de 2026. - El estado general en el que los pacientes con cáncer llegan a una cirugía es cada vez más determinante. En el caso de la oncológica digestiva, la preparación previa influye en la recuperación, las complicaciones y la calidad de vida. Sin embargo, intervenciones como el ejercicio siguen siendo, en muchos casos, recomendaciones generales y no programas estructurados dentro del proceso asistencial.

Con el objetivo de cambiar este paradigma, la Universidad Alfonso X el Sabio (UAX), junto al Hospital Universitario Rey Juan Carlos y los centros deportivos Forus, dan un nuevo impulso asistencial mediante la puesta en marcha un programa pionero de prehabilitación para pacientes con cáncer, por ahora en digestivo, que serán sometidos a cirugía y que será extensible a otros tipos de tumores en adelante. El proyecto, activo desde enero de este año, nace con el objetivo de afrontar con mayores garantías de éxito la cirugía de estos pacientes.

En este sentido, la colaboración y coordinación del Hospital Universitario Rey Juan Carlos, con la Universidad Alfonso X el Sabio (UAX) y los centros deportivos Forus, ha sido clave para impulsar este programa de prehabilitación oncológica. El proyecto incorpora el desarrollo estructurado de ejercicio supervisado en un entorno seguro, mantiene siempre la coordinación con el equipo clínico del hospital -en el que la implicación del Departamento de Continuidad Asistencial del hospital, dirigido por la Dra. Carmen Plaza Nohales, ha sido fundamental para consolidar este modelo colaborativo- y facilita su integración dentro del circuito asistencial, mejorando la calidad de vida del paciente.

Además, el proyecto adquiere una dimensión superior al añadir un carácter formativo y colaborativo. Bajo el modelo educativo UAXmakers, estudiantes de los grados y másteres en Fisioterapia y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD), trabajan conjuntamente con médicos, especialistas sanitarios y profesionales del ejercicio físico en el desarrollo y seguimiento del programa, aplicando la evidencia científica en un entorno clínico real y adquiriendo competencias clave como futuros profesionales sanitarios.

Este nuevo programa se basa en la prescripción individualizada de ejercicio de fuerza, alineada con la evidencia científica y las recomendaciones internacionales para población oncológica. También se integra dentro de la estrategia de prehabilitación oncológica desarrollada desde hace más de dos años en los Servicios de Medicina Interna y Geriátrica del Hospital Universitario Rey Juan Carlos, donde se realiza una valoración integral del paciente oncológico previa al tratamiento, con el objetivo de optimizar su estado clínico y funcional.

Este abordaje multidisciplinar contempla varias áreas fundamentales: optimización del tratamiento médico habitual en pacientes pluripatológicos, control del dolor, manejo y corrección de la anemia

prequirúrgica, apoyo psicológico, soporte nutricional individualizado, con consejo dietético y suplementación cuando es necesario y, de forma clave, programas de ejercicio físico adaptado a la capacidad funcional del paciente.

La prehabilitación oncológica incluye una valoración morfofuncional conjunta, realizada por los doctores del hospital mostoleño Carolina Blas Carracedo, especialista en Medicina Interna, y Miguel Aganzo Yeves, nutricionista y doctor en Biociencias Moleculares, que permite clasificar a los pacientes según su grado de fragilidad y diseñar un plan individualizado. En este sentido, el ejercicio físico constituye una de las piezas centrales de la prehabilitación, al haberse demostrado sus beneficios en múltiples escenarios oncológicos: mejora de la tolerancia a tratamientos como quimioterapia o radioterapia, optimización del estado funcional previo a la cirugía, mejor recuperación posterior y disminución de complicaciones postquirúrgicas con la consiguiente reducción de la estancia hospitalaria.

Los pacientes, derivados por los doctores Blas y Aganzo, realizan una evaluación funcional previa — incluyendo el test de levantarse y sentarse en 30 segundos y la medición de la fuerza de agarre manual— que permite valorar su estado funcional y nivel de fragilidad. Asimismo, se realizan pruebas de imagen como ecografía muscular y bioimpedanciometría vectorial (BIVA) para valorar la calidad del músculo y la salud celular. A partir de ahí, se diseña un plan de entrenamiento personalizado, supervisado por Raúl Notario, director del Área de Actividad Física, Fisioterapia y Deportes de UAX, quien coordina junto al equipo médico toda la intervención en la que participan los estudiantes y los pacientes.

“La prehabilitación oncológica nos permite intervenir antes del tratamiento, optimizando el estado clínico, funcional y nutricional del paciente. No se trata solo de prepararlo para una cirugía, sino de mejorar su capacidad para afrontar todo el proceso oncológico”, ha indicado la Dra. Carolina Blas. *“La prehabilitación comienza con una valoración integral del paciente oncológico desde Medicina Interna abordando todas sus patologías desde un enfoque holística. Esto permite optimizar su situación clínica, ajustar su tratamiento y seleccionar de forma individualizada a los pacientes candidatos al programa”,* ha añadido. Por su parte, el Dr. Miguel Aganzo, apunta que *“en el paciente oncológico, la nutrición y el ejercicio no deben entenderse por separado. La intervención conjunta permite frenar la pérdida de masa muscular, mejorar la capacidad funcional y optimizar la respuesta tanto a la cirugía como a los tratamientos oncológicos”*.

Los resultados y valoraciones positivas del programa

Dos meses después de su puesta en marcha, 30 pacientes participan en el programa, diez de los cuales ya han sido intervenidos con éxito y el resto continúa entrenando. El proyecto tiene una valoración muy positiva tanto desde el punto de vista clínico como de la experiencia del paciente. En la práctica clínica, se ha observado que tras 15–30 días de prehabilitación, los pacientes presentan mejoría en parámetros funcionales, como la fuerza medida por dinamometría y las pruebas de valoración funcional.

El impacto del programa también supone una mejora emocional, ya que permite a los pacientes salir del entorno hospitalario y participar activamente en su proceso de recuperación, lo que contribuye significativamente a su bienestar psicológico. De manera paralela al proyecto se están llevando a cabo diversas investigaciones, una liderada por Raúl Notario y, por otro lado, un ensayo clínico aleatorizado liderado por el Dr. Aganzo donde junto a la Dra. Blas explorarán diferentes estrategias de

intervención nutricional con análisis de mediadores químicos y microbiota intestinal, con el objetivo de mejorar el número y complejidad de las complicaciones postquirúrgicas. Todo ello, para evidenciar las mejoras de cara a establecer este mismo programa en otros hospitales de la Comunidad de Madrid.

“El ejercicio deja de ser un consejo y se convierte en tratamiento cuando existe coordinación clínica, evaluación individualizada y seguimiento profesional. Para nuestros estudiantes, además, supone entender que la salud se construye desde la prevención, la evidencia y el trabajo interdisciplinar”, ha apuntado Raúl Notario, director del Área de Actividad Física, Fisioterapia y Deportes de UAX. Esta experiencia supone un paso más del proyecto Receta Deportiva, impulsado por UAX desde hace más de tres años en el ámbito de la salud cardiovascular, que se extiende ahora al contexto hospitalario y oncológico, y refleja el compromiso del Rey Juan Carlos con la promoción de hábitos de vida saludables en su estrategia de prevención y educación en salud.

Una colaboración educativa, sanitaria y deportiva

En este programa, Forus aporta su experiencia en actividad física orientada a la salud, poniendo a disposición del proyecto sus instalaciones, su equipo técnico y un entorno seguro y accesible para que los pacientes puedan realizar su preparación física previa a la cirugía. Su participación permite trasladar este acompañamiento al ámbito comunitario, reforzando el compromiso de Forus con la mejora del bienestar, la autonomía y la calidad de vida de las personas a través de hábitos activos y saludables.

“Para Forus, participar en este proyecto supone impulsar un modelo en el que la actividad física se integra de manera natural en el proceso de preparación y recuperación de los pacientes. Nuestro objetivo es acompañarlos en un entorno cercano, profesional y motivador que contribuya a mejorar su bienestar y afrontar la cirugía en mejores condiciones. Esta colaboración entre universidad, hospital y sector deportivo demuestra que, sumando capacidades, podemos generar un impacto real y positivo en la vida de las personas”, ha apuntado Ana Ruiz, directora de Fundación Forus.

Con esta iniciativa, UAX, el Hospital Universitario Rey Juan Carlos y Forus refuerzan su compromiso con un modelo sanitario más integrador, en el que universidad, hospital y sector deportivo colaboran para mejorar la experiencia y el pronóstico del paciente.

Contacto de Comunicación

Victoria Tejero Iribarren
victoriat@uax.es

Sobre la Universidad Alfonso X el Sabio

La Universidad Alfonso X el Sabio, desde su nacimiento, hace ya más de 30 años, lidera la educación universitaria privada española gracias a un modelo innovador y dinámico que sabe adaptarse a los cambios sociales y a las necesidades del tejido empresarial. Su misión es la de ofrecer a la sociedad una educación universitaria de calidad, con libertad e independencia, apostando por la excelencia académica y la transferencia del conocimiento. Tras el nacimiento de su campus urbano en el barrio de Chamberí, en Madrid, punto de encuentro para las áreas de negocios y tecnología, UAX inaugurará en 2025 su nueva universidad UAX Mare Nostrum situada en Málaga, un paso más en su consolidación como institución educativa comprometida con la excelencia y el cierre de la brecha digital. Siempre teniendo en cuenta como eje principal al estudiante, UAX, conocida como “La Universidad de la Empresa”, mantiene suscritos cerca de 9.000 convenios con empresas punteras para facilitar la inserción laboral de sus estudiantes. La Universidad dispone de cuatro campus en la actualidad, a los que se unirá su nueva sede en Andalucía: uno en Villanueva de la Cañada, dos en

Madrid y el campus online, todos ellos dotados de los espacios clave para potenciar la experiencia de aprendizaje de sus estudiantes.

Sobre el Grupo Educativo UAX

El Grupo Educativo UAX es un ecosistema de instituciones líderes en educación superior que capacita a sus estudiantes para utilizar la tecnología con propósito como valor diferencial. Con más de 30 años de trayectoria, 30.000 estudiantes y una comunidad de 165.000 alumni, el grupo integra seis instituciones de referencia — Universidad Alfonso X el Sabio, UAX Mare Nostrum, The Valley Business & Tech School, The Valley Talent, Xtart, y MIR Asturias— que conforman una propuesta educativa integral y con visión internacional.

Desde la Formación Profesional hasta el desarrollo de perfiles directivos, el grupo acompaña al estudiante en cada etapa de su vida, impulsando su empleabilidad y crecimiento personal y profesional. Su oferta formativa, centrada en áreas clave como Salud, Ingeniería, Business & Tech, y Artes y Humanidades, se imparte en modalidades presencial, semipresencial y online, y se apoya en más de 10.000 convenios con empresas e instituciones, creando una red educativa internacional única conectada con las necesidades del mundo real.