

TÍTULO: *EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y EL LINFEDEMA EN MUJERES SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA*

AUTORA: DÑA. ROCÍO PARDO HERNÁNDEZ

PROGRAMA DE DOCTORADO: AVANCES EN CIENCIA Y BIOTECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

ACTO Y FECHA DE LECTURA: EL ACTO PÚBLICO DE DEFENSA DE TESIS SE DESARROLLARÁ EL DÍA 29 DE ENERO DE 2026, A LAS 18:00 HORAS, DE MANERA PRESENCIAL EN EL SALÓN DE ACTOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS Y TELEMÁTICAMENTE A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN TEAMS

DIRECTORES: DRA. DÑA. JOSEFA GONZÁLEZ SANTOS
DÑA. MIRIAM SANTAMARÍA PELÁEZ
DR. D. JERÓNIMO JAVIER GONZÁLEZ BERNAL

TRIBUNAL: DR. D. TESIFÓN PARRÓN CARREÑO
DR. D. JUAN FRANCISCO MIELGO AYUSO
DRA. DÑA. MARÍA NIEVES MUÑOZ ALCARAZ

RESUMEN: El cáncer de mama es una de las dolencias más prevalentes y con mayor impacto en la salud de las mujeres a nivel mundial. Esta tesis analiza el impacto de un programa supervisado de entrenamiento de fuerza en supervivientes sometidas a mastectomía radical. Se realizó un estudio cuasiexperimental (n=23) con una intervención de 10 semanas. Los resultados demuestran mejoras significativas en la composición corporal, incluyendo el aumento de masa muscular y magra, junto a reducciones en el peso, IMC y porcentaje de grasa. Se constató un incremento relevante en la fuerza máxima pectoral y de presión manual. A nivel volumétrico, se observó estabilidad en los perímetros braquiales, descartando el agravamiento del linfedema. Notablemente, su prevalencia se redujo del 50% al 22,7% tras la intervención. Los hallazgos confirman que el entrenamiento de fuerza es una estrategia segura y eficaz en la rehabilitación oncológica para mejorar la funcionalidad y la calidad de vida.

PALABRAS CLAVE: *Cáncer de mama; Linfedema; Entrenamiento de fuerza; Composición corporal; Rehabilitación oncológica.*

Breast cancer is one of the most prevalent diseases with the greatest impact on women's health worldwide. This doctoral thesis evaluates the effects of a supervised resistance training program on survivors post-radical mastectomy. A quasi-experimental study (n=23) was implemented over a 10-week period. Results indicated significant improvements in body composition, specifically increased muscle and lean mass, alongside reductions in body weight, BMI, and fat percentage. Significant gains were recorded in pectoral and handgrip maximum strength. Volumetric analysis showed stability in arm perimeters, ruling out lymphedema exacerbation. Remarkably, lymphedema prevalence dropped from 50% to 22.7% post-intervention. The study concludes that appropriately prescribed resistance training is a safe and effective strategy in oncological rehabilitation, enhancing physical function and quality of life. These findings support the inclusion of strength exercise as a key therapeutic tool in the recovery process of breast cancer patients

KEYWORDS: *Breast cancer; Lymphedema; Resistance training; Body composition; Oncological rehabilitation.*