



### Ejercicio durante el Tratamiento

En mujeres diagnosticadas con cáncer de mama se recomienda mantenerse físicamente activas ya que el ejercicio puede desempeñar un papel clave durante y después del tratamiento. La actividad física puede ayudarle a mantener su fuerza durante el ciclo completo de tratamiento o a mantener su estado físico posterior al tratamiento, en ambos casos mejora su calidad de vida.

### Debido a esta actividad es posible:



- Mantener el peso adecuado, al aumentar la masa muscular y reducir los depósitos de grasa. El objetivo global es mejorar la salud.



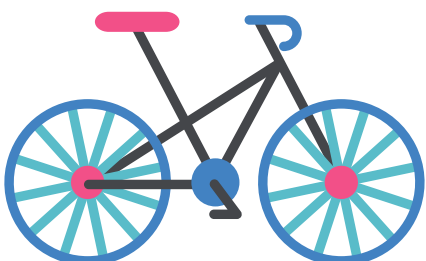
- Disminuir los efectos secundarios de los tratamientos. Tales como náuseas, la fatiga crónica, y la baja autoestima.



- Mitigar con el estrés, mejorando la calidad de vida de las pacientes, al aportarles un sentido de control.

- Atenuar los problemas del sueño, ya que el ejercicio le permite dormir más rápido y profundamente.

- Preservar la salud ósea. El caminar puede retrasar la pérdida ósea.



- Aportar mayor energía y mejor movilidad.

### En este sentido, el ejercicio físico en pacientes oncológicas DEBE ser una actividad:

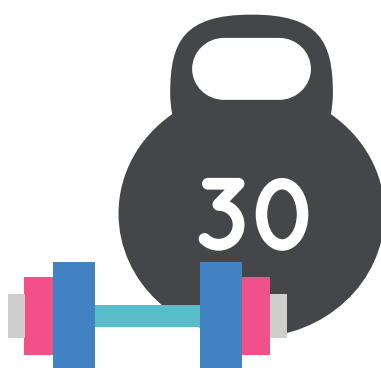


- Aprobada y sugerida por su médico tratante.

- Desarrollada y controlada por un profesional. El especialista debe saber de la presencia de algún signo o síntoma que puede afectar la actividad.

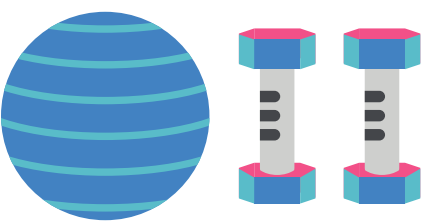


- Individualizada para cada paciente según sus propias características y condiciones.



- Adaptada a cada nivel. Los avances son únicos, pueden ser lentos, pero deben ser graduales, esto dependerá de cada paciente. En líneas generales, comience despacio y de manera cuidadosa.

- Encuadrada por sesiones cortas (5 a 10 minutos) de precalentamiento al inicio y una rutina de estiramiento al final.



- Ejecutable en su casa, parque o en un gimnasio.

