

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 ciclo el completo de tratamiento o a SU estado mantener 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.





• Aportar mayor energía y mejor movilidad.

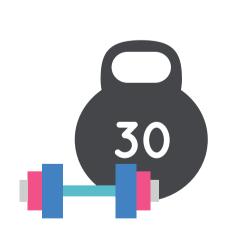
En este sentido, el ejercicio físico en pacientes oncológicas DEBE ser una actividad:



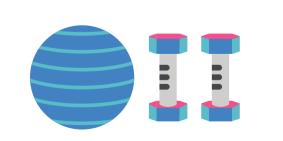
- Aprobada y sugerida por su médico tratante.
- Desarrollada y controlada por un profesional. El especialista debe saber de la presencia de algún signo o síntoma que puede afectar la actividad.



- 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.

Material educativo para pacientes desarrollado por la Fundación Venezolana para la Educación e Investigación contra el Cáncer de Mama (FUVEICAM). Para más información visite la página: www.canceravanzadodemama.com

La información en esta hoja informativa no pretende ser un sustituto de la consulta con un médico, cuyo curso de acción está determinado por la condición de la paciente, las limitaciones de los recursos disponibles, o los avances del conocimiento disponibles. Las pacientes no deben ignorar el consejo profesional, ni retrasar su búsqueda, debido a la información que aquí se encuentre.

