

## 5 ejercicios para reducir el estrés para pacientes de cáncer

Hacer ejercicio es beneficioso para las pacientes y sobrevivientes de cáncer de seno. El ejercicio y la actividad física ayuda a: disminuir el riesgo de recurrencia del cáncer, mantener un peso saludable, aliviar los efectos secundarios del tratamiento, aumentar la energía, fortalecer los músculos y huesos, además de reducir el estrés. Algunos ejercicios recomendados para pacientes y sobrevivientes de cáncer son:

1. Yoga: Ayuda a disminuir la rigidez y a mejorar la postura luego de la cirugía, reconstrucción del seno y radioterapia.
  - Se podría comenzar con estiramientos suaves e ir prolongando gradualmente el tiempo de estiramiento.
  - El precalentamiento facilita el estiramiento de los músculos.
  - Si se diagnosticó linfedema, posiblemente se necesite utilizar vestimenta elástica de compresión o tomar alguna otra precaución.
2. Ejercicios Aeróbicos: Aumentan la fuerza y resistencia corporal. Además levantan el ánimo, contribuyen a dormir mejor, disminuye el riesgo de recurrencia del cáncer y fortalece los huesos.

Natación:

- Para algunas mujeres, puede ser mejor nadar con los brazos apoyados en una tabla u otro instrumento de flotación.

**Bailar:**

- Ir aumentando la intensidad de la actividad progresivamente.

Caminar:

- Ir aumentando la distancia y el tiempo de la actividad paulatinamente.

3. Entrenamiento de Pesas: Ayuda a fortalecer los músculos y los huesos, además de aumentar la movilidad en el brazo afectado por el tratamiento.
  - El entrenamiento por pesas debe ser de progresión lenta.
  - De tener linfedema, usar las medias de compresión. Estas medias deben estar ajustadas a las medidas de la paciente.

## **Recomendación general**

### Comenzar lentamente:

Se debe comenzar con ejercicios de baja intensidad. Antes de comenzar cualquier plan de ejercicios se debe pedir la aprobación de un médico o cirujano. Es mejor esperar a:

- la extracción de todos los drenajes quirúrgicos
- no tener heridas abiertas de la cirugía o causadas por la radioterapia

Adicionalmente,

- Consultar a su profesional de la salud si desarrolla inflamación (edema)
- Si pausa su programa de ejercicios, reiniciar lo más pronto posible. Esto puede conllevar ajustes en la intensidad de sus ejercicios e ir aumentando lentamente hasta llegar al nivel alcanzado antes de la pausa.
- Si recibe terapia de hormonas, tenga precaución con un riesgo mayor de fracturas

### Información sacada de:

Breastcancer.org

American College of Sports Medicine

### Colaboración de:

Ana Mulero, PT, PhD, Programa de Terapia Física- Escuela de Profesiones de la Salud, Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico.