

FISIOTERAPIA PARA MI CÁNCER DE MAMA



Tratamiento: Programa Ejercicio Terapéutico

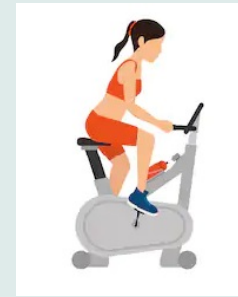
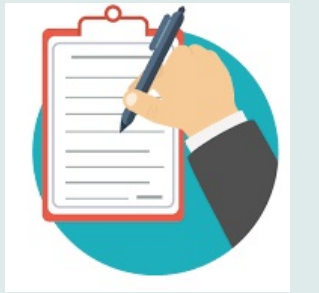
8 semanas
Dirigido e individual
3 sesiones/semana
1 hora/sesión

• Valoración • Entrenamiento • Feed Back

Cuestionario: **QLQ-BR-23**

Esfuerzos cortos: **FUERZA**

Esfuerzos largos: **AEROBICO**



* Complementario



¿ Ejercicio ?

- Composición Corporal



Músculo



Aumento del consumo máximo de oxígeno
Activa mecanismos anticancerígenos



Grasa



>15% Tóxico



- Disminuye aparición de linfedema
- Disminuye toxicidad del tratamiento médico
- Disminuye el dolor: post-cirugía, post-radioterapia, inmovilidad tejidos...
- Disminuye la aparición de ansiedad, insomnio y depresión

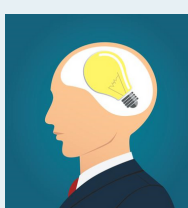


**CALIDAD
DE
VIDA**

Enfoque Multidisciplinar



Médico: cirugía, quimioterapia, radioterapia y hormonoterapia



Educación: El paciente debe creer en la realización de su tratamiento



Nutrición: Control de la ingesta en las diferentes etapas del cáncer

¿ Cuándo NO realizar ejercicio?

- Fiebre
- Déficit de la serie roja, blanca y plaquetas
- Inmunosupresión: aumenta tras varias sesiones de quimioterapia
- Otros: Disnea, dolor óseo, náusea y caquexia severa...



Referencias•

Caroline Fernandez-Lao et al 2012
Irene Cantarero-Villanueva et al 2015
DOI:101056/NEJMcibr1606456
Ian R Kleckener et al 2017
Martijn M Stuiver et al 2015



@Juli95nr



#ExpertoET