

#EJERFISIOTERAPÉUTICO

EJERCICIO TERAPÉUTICO

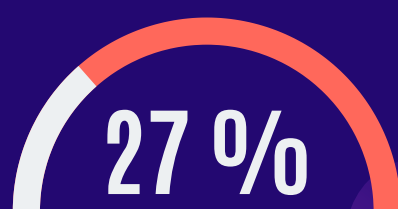
EN EL CÁNCER DE MAMA



TUMORES EN LA MUJER SON DE PECHO



APROXIMADAMENTE DE LOS SUPERVIVIENTES DE CÁNCER SON DE PECHO Y PROSTATA



MENOS DE MUERTES POR CÁNCER EN EEUU,

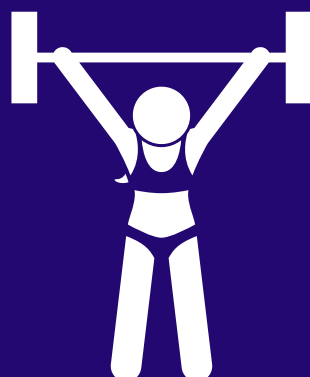
EL CÁNCER ES LA 2º CAUSA DE MUERTE EN EL MUNDO, PERO CADA VEZ HAY MÁS SUPERVIVIENTES DE CÁNCER

¿CÓMO LO HACEMOS?

PROGRAMA DE EJERCICIO TERAPÉUTICO



EJERCICIO AERÓBICO



EJERCICIO DE FUERZA

CARACTERÍSTICAS:



VALORACIÓN PREVIA



INTENSIDAD MODERADA (65%-85%)



12 SEMANAS



AJUSTABLE EN CADA SESIÓN

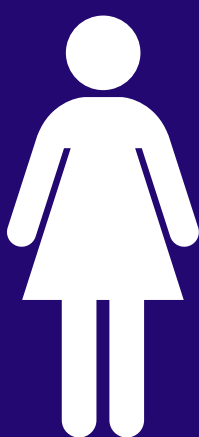
EL EJERCICIO TERAPÉUTICO ES UNA HERRAMIENTA BENEFICIOSA Y SEGURA DURANTE Y DESPUÉS DEL TRATAMIENTO.

MEJORAR EL LINFEDEMA

DISMINUIR FATIGA

MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

MEJORAR LA FUNCIÓN FÍSICA



DISMINUIR LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

MEJORAR LA SALUD ÓSEA

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

MEJORAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL

También presenta beneficios de forma menos clara en mejora del dolor y función inmune.

#FISIOTERAPIA

