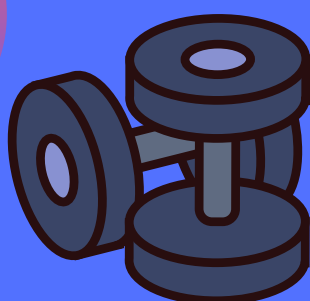


PROGRAMA DE EJERCICIO TERAPÉUTICO EN PACIENTE ONCOLÓGICO



Beneficios del programa:

- Reducir efectos secundarios quimioterapia
- Prevención riesgo de fracturas
- Mejora la calidad de supervivencia



Objetivo:

Equilibrio energético:
Ingesta/ Gasto calórico



Requisitos:

- Analítica y hemograma
- Fiebre $<38^{\circ}\text{C}$
- ¿Tiene Náuseas?
- ¿Dolor óseo?
- ¿Disnea?

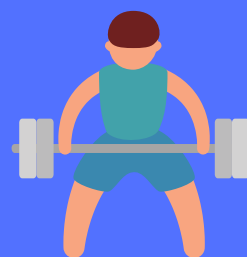
Valoración previa y entre programa:

- Estado Físico
- Capacidad respiratoria
- Test Fuerza
- Síntomas/ otras alteraciones
- Horas sentado/ actividad física



Clasificación inicial y progresión por condiciones:

- 1º Nivel: Sedentarios. Activar Acondicionamiento
- 2º Nivel: No sedentarios. Aumentar Fuerza y Volumen de Oxígeno.
- 3º Nivel: Alta Intensidad Interválica. Con $\text{VO}_2 > 23\text{-}25\text{ml}$ y que tengan sobrepeso.



Programa ET:

12 semanas ET supervisado Presencial: 2- 3 veces/ semana
Ejercicio Aeróbico/ Fuerza- Aeróbico/ Fuerza
12 semanas ET supervisado por Videollamada: 2 veces
semana + tarea sin supervisión
Ejercicio Fuerza + Aeróbico
Meta: Integración en Actividad Recreativa Grupal



Cournella et. al 2008
Dalcell M.A et al 2017