



Ejercicio y cáncer de mama

El ejercicio te puede ayudar a sentirte mejor.
Te mostramos cómo empezar.

Cómo ponerse en movimiento:



La práctica de ejercicio o deporte te puede resultar beneficiosa a nivel físico, psicológico y emocional. Además de ayudarte a mantener la masa muscular, mejorarás tu estado de ánimo y te ayudará a combatir el cansancio asociado a los tratamientos.

Consulta con tu médico y, una vez que te confirme qué tipo de ejercicios o deporte puedes practicar, no lo dudes: ¡¡Ponte en movimiento!!

- ✓ ¡Confía en ti misma y en tu cuerpo!
- ✓ Elige la forma de ejercicio que más te guste.
- ✓ Siempre que puedas, haz ejercicio al aire libre.
- ✓ Busca compañía. ¡Disfrutarás más!
- ✓ No te presiones. Fíjate unos objetivos y sigue tu ritmo.

Objetivos generales de la actividad física

La actividad física desempeña un papel importante en tu calidad de vida, en el proceso de recuperación y en tu salud.

Beneficios del ejercicio:

- ✓ Aumentará tu resistencia y tu fuerza.
- ✓ Mejorará la movilidad y fortalecerá tus estructuras óseas.
- ✓ Aumentará tu capacidad muscular.
- ✓ Mejorará tu capacidad cardiovascular.
- ✓ Ayudará a evitar consecuencias negativas (falta de movilidad, enfermedades cardiovasculares u obesidad).
- ✓ Ayudará a mejorar las capacidades cognitivas, el bienestar y tu estado de ánimo.

¿Has encontrado la motivación necesaria?
¿Te has fijado unos objetivos personales? **Entonces, ¡comencemos!**

Además de cualquier ejercicio que tu médico o enfermera te puedan recomendar, te dejamos una serie de ejercicios para...

Aliviar las molestias de la polineuropatía
(hormigueo, entumecimiento y/o dolor punzante en las extremidades)

Reducir la fatiga

Fortalecer los huesos

Disminuir el dolor articular y los síntomas de la menopausia

Podrás encontrar vídeos con diferentes ejercicios y su explicación para su realización.



Tres ejercicios para aliviar las molestias de la polineuropatía

(hormigueo, entumecimiento y/o dolor punzante en las extremidades)

Realiza cada ejercicio **durante 20 segundos**.

A continuación, haz una **pausa de 40 segundos** y vuelve a hacer el ejercicio **dos veces más**.



Ver vídeo



Ver vídeo



Ver vídeo



Tres ejercicios para reducir la fatiga

Haz cada uno de estos tres ejercicios de **3-5 veces**.

Asegúrate de **respirar de forma uniforme**.



Ver vídeo



Puedes realizar este ejercicio en casa sobre una esterilla de fitness, aunque también es excelente como actividad al aire libre.



Ver vídeo



Ver vídeo





Tres ejercicios para fortalecer los huesos

Mantén la carga durante **un minuto** en cada uno de los tres ejercicios siguientes. Después, haz una **pausa de 15 segundos** antes de repetir el ejercicio de **2-4 veces más**.



Ver vídeo



Ver vídeo



Ver vídeo



Tres ejercicios para aliviar el dolor articular y los síntomas de la menopausia

Haz cada ejercicio de **8-12 veces**.

A continuación, haz una **pausa de un minuto** y repite la serie de **1-2 veces más**.



Ver vídeo



Ver vídeo



Ver vídeo

