



# Ejercicio y Cáncer

PROYECTO INTERVENCIÓN



**ROSÆ**  
Cáncer de mama  
Valdepeñas



**COLEF**  
CASTILLA-LA MANCHA

## DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

Ejercicio Físico y Cáncer | Antes, Durante y Después

## JUSTIFICACIÓN

La investigación indica que para la mayoría de las personas el **ejercicio físico** es una actividad segura y que es útil ejercerlo antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. Puede ser de ayuda para mejorar su calidad y para estimular su nivel de energía para poder hacer las cosas que le guste hacer. La actividad física puede que también le ayude a sobrellevar los efectos secundarios y posiblemente a reducir su riesgo de que el cáncer llegara a regresar en un futuro.

El pasar mucho tiempo en reposo o de forma sedentaria puede provocar una pérdida en la función corporal, debilidad muscular y disminución en el rango de movimientos. Muchos equipos de profesionales médicos de hecho animan a sus pacientes a que continúen siendo tan físicamente activos como sea posible tanto antes, como durante y después del tratamiento. (American Cancer Society)

El **ejercicio físico** puede ser útil antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer

- Fomenta el funcionamiento tanto del cuerpo como del cerebro
- Reduce la sensación de cansancio o fatiga
- Ayuda a disminuir la depresión y ansiedad
- Podría ayudar a dormir mejor
- Mantiene o mejora la habilidad física para poder hacer las cosas
- Mejora la fuerza muscular, la salud ósea y el rango de movimiento
- Fortalece el sistema inmunitario
- Aumenta el apetito
- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable
- Puede que ayude a contrarrestar el linfedema relacionado con el cáncer de seno, sin incrementar el riesgo
- Reduce la probabilidad de que ciertos tipos de cáncer regresen
- Mejora su calidad de vida
- Reduce los efectos secundarios del tratamiento

## **OBJETIVOS**

- Dar las pautas, conocimientos y habilidades necesarias de **ejercicio físico** para mejorar la salud, calidad de vida y supervivencia de las pacientes.
- Reducir y prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos antes, durante y después de un tratamiento contra el cáncer.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Exponer los beneficios del **ejercicio físico** sobre las variables de condición física: fuerza, flexibilidad y resistencia.
- Exponer el impacto del **ejercicio físico** sobre la calidad de vida de las pacientes con cáncer.

## **METODOLOGÍA**

-Desarrollo de la sesión:

Parte teórica: La/El ponente expondrá teóricamente y científicamente el tema a desarrollar en la sesión. Con un ambiente de participación, opinión y reflexión.

Parte práctica: La/El ponente desarrollará una sesión práctica en relación a la temática de la sesión. Las dos partes de la sesión se podrán ejecutar paralelamente si la/el ponente lo considera.

## **CONTENIDOS**

Calendario:

Se ejecutará un calendario bimensual con temas como:

- ¿Qué es un linfedema? Funcionamiento del sistema linfático
- ¿Qué hace el ejercicio físico en mi cuerpo?
- Ejercicio Físico en el paciente con cáncer.
- Entrenamiento de fuerza.
- ¿Qué cantidad de Ejercicio Físico es suficiente?

 Calendario abierto a modificación



**ROSÆ**  
Cáncer de mama  
Valdepeñas



**COLEF**  
CASTILLA-LA MANCHA