

INCan
cuida **más**



Módulo 8

Actividad física y cáncer de mama





Módulo 8

Actividad física y cáncer de mama



Índice

Presentación	4
¿Por qué es importante la actividad física?	5
Un equipo y muchos profesionales	6
Ejercicios de calentamiento, antes de comenzar con mi actividad física o ejercicio	6
Ejemplos de ejercicios aeróbicos	7
Recomendaciones prácticas para no lastimarme durante mi sesión de ejercicio	8
¿Cómo hidratarme adecuadamente al hacer ejercicio?	9
Sitios de interés	10
Contacto	11
Anotaciones importantes	12
Referencias bibliográficas	13

Presentación

Esta guía de lectura ofrece información y herramientas útiles, tanto para el paciente como para la familia.

Las personas más informadas pueden afrontar, de manera más serena, las situaciones que se van presentando y ser más activos en el cuidado de su propia enfermedad.

Estos consejos son generales y de ningún modo pretenden reemplazar las recomendaciones del equipo de salud que te atiende.

Este fascículo informativo no sustituye la atención y seguimiento especial que debe ser proporcionado por un profesional de la salud en el control de tu enfermedad. Siempre mantente en estrecha comunicación con el grupo de profesionales de salud e infórmale de cualquier situación.

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física se define como el movimiento corporal voluntario que eleva el gasto de energía más allá de estar sentado. Implica desde actividades de la vida diaria (vestirse, bañarse, trasladarse, barrer el piso, etc.) hasta el deporte profesional.

Mantenerse activo físicamente disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, obesidad, etc.), así como varios tipos de cáncer, entre ellos el de mama, colon, próstata, endometrio, esófago y estómago, páncreas, pulmón, riñón y de ovario.

Entre las ventajas de realizar actividad física se encuentran:

- Mejora el estado físico y emocional
- Preserva la función y la independencia física en el transcurso de la vida
- Sirve como apoyo en el tratamiento de problemas de salud existentes
- Incrementa la tolerancia a los tratamientos médicos y disminuye sus efectos adversos



Un equipo y muchos profesionales

Un equipo de profesionales preparados están a disposición, tanto del paciente como de la familia, para ir afrontando cada situación, durante el proceso de la enfermedad.

El equipo está integrado por: especialistas en medicina de la actividad física y deportiva, nutriólogas, enfermeras especialistas en cultura física y del deporte, psicólogas y fisioterapeutas, cuyo objetivo es brindar una atención integral, de calidad y con ética.

Ejercicios de calentamiento, antes de comenzar con mi actividad física o ejercicio



- Realiza una caminata de 5 a 10 minutos. Cada 1 a 2 minutos, intenta aumentar la velocidad de la misma hasta sentir ligera dificultad para hablar
- Lleva a cabo movimientos articulares de cabeza a pies, pasando por el cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos. Haz 10 repeticiones por cada articulación

- También funciona usar una caminadora eléctrica, máquina elíptica o bicicleta. Aplica la misma dinámica que con la caminata, es decir hazlo de la misma forma; realiza el calentamiento de 5 a 10 minutos, aumentando la velocidad cada 1 a 2 minutos



Ejemplos de ejercicios aeróbicos

A continuación te mencionamos algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos que puedes realizar:

- Caminata vigorosa. Es importante que el ritmo de velocidad que se lleve presente una ligera dificultad para hablar
- Baile. Hazlo a un ritmo constante que no te permita platicar cómodamente, pero que no se te entrecorten las palabras al hablar durante el baile





Recomendaciones prácticas para no lastimarme durante mi sesión de ejercicio



- Siempre hacer un calentamiento antes de dar inicio a la sesión de ejercicio
- No realizar ejercicio en intensidades altas, sin la supervisión de un profesional de la salud
- Una forma de confirmar que estás haciendo el ejercicio a un buen ritmo es que, durante la actividad, te permitas decir una frase completa al hablar sin entrecortar, ni acelerar las palabras
- No cargues peso que solo puedas levantar 2 o 3 veces o aquel en donde necesites ayuda para hacerlo
- En los ejercicios de fuerza opta por hacerlos bien en lugar de intentar cargar más peso en ellos
- No contengas la respiración mientras levantas algún objeto o realizas ejercicios de fuerza



¿Cómo hidratarme adecuadamente al hacer ejercicio?

Para estar bien hidratado durante las sesiones de ejercicio, no olvides lo siguiente:

- Toma de 250 ml a 500 ml, 30 minutos antes de iniciar la sesión
- Durante la sesión tomar agua en pequeños sorbos en cada pausa que realices o cada 20 a 30 minutos
- No es necesario usar bebidas deportivas o energizantes, el agua es suficiente para hidratarte



Sitios de interés

- Organización Mundial de la Salud
www.oms.org
- The American Institute for Cancer Research (AICR)/
El Instituto Americano de Investigación del Cáncer
(AICR)
www.aicr.org
- The Pan American Health Organization (PAHO)/
La Organización Panamericana de la Salud (OPS)
www.paho.org/mex/



Contacto

Para entrar en contacto directo con el equipo, hacerlo a través de este correo: rolomd@hotmail.com en donde te atenderán especialistas en medicina de la actividad física y deportiva.

Este folleto fue realizado por el equipo que trabaja en el Departamento de Tumores Mamarios del Instituto Nacional de Cancerología en julio de 2018.

Referencias bibliográficas:

- Riebe D., Ehrman JK. ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing And Prescription, 6th Edition, Lippincott Williams and Wilkins 2018.
- Irving ML en J. Saxton, A. Daley (eds.), Exercise and Cancer Survivorship, Springer 2010

INCan
cuida **más**

