

● DETALLES.

¿Qué es?

Tumor maligno que destruye tejidos orgánicos circundantes extendiendo la enfermedad.

¿Cómo afecta?

La existencia de esta dolencia suele afectar psicológicamente a la persona. En el aspecto físico la rigidez muscular y el dolor son frecuentes, sobre todo al principio.

● NOTAS ESPECIALES.

Realización de ejercicios de equilibrio, flexibilidad y relajación: yoga, tai chi, pilates...

Incluir actividades poco exigentes para los más graves: como el paseo.

Trabajar la fuerza, ya que trabajar los músculos supone una mejora del equilibrio.

La soft gym o gimnasias blandas ayudan a trabajar la fuerza y resistencia intramuscular.

Comprobar si la toma de medicación puede afectar a la actividad física.

Importancia de la presencia de un auxiliar en casos de neuropatía por riesgos de caída.

Tratar de mantener la piel seca si se actúa con radioterapias: utilizar ropas transpirables.

Reducir la intensidad y duración en los casos en los que el cáncer ha pasado a los huesos debido al riesgo de ruptura.

Linfedema: vestimenta elástica y guantes protectores.

Valoración del cardiólogo frente al máximo Bm si el tratamiento ha afectado al corazón.

No realizar actividad física en situación de fatiga excesiva, anemia y/o Ataxia. Leucocitos 3500> por microlitro de sangre.

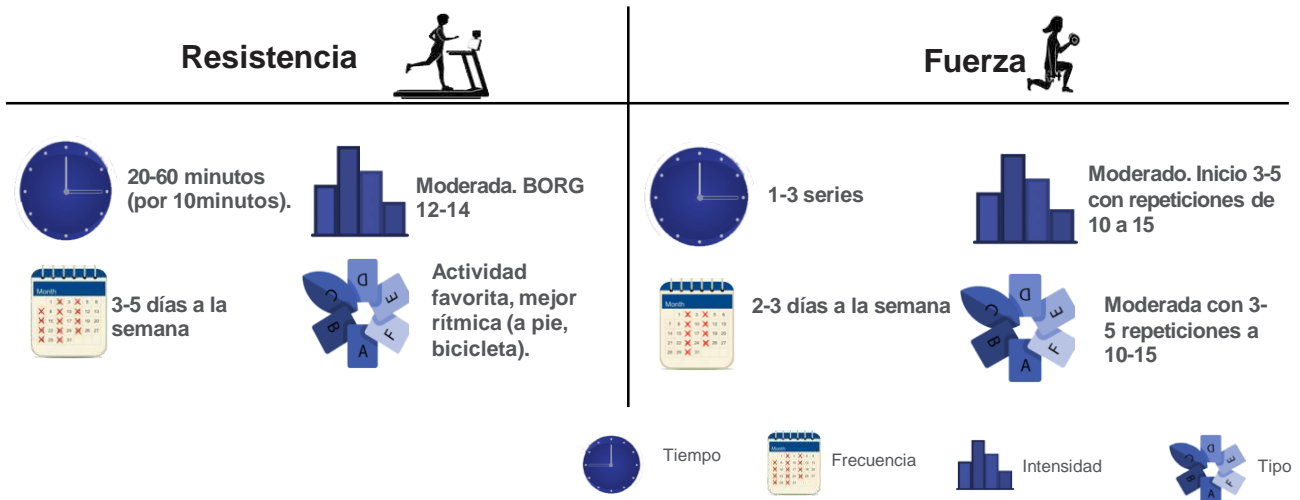
Si se detecta dificultad respiratoria o dolor mamario suspender actividad

Cáncer de mama: suspender la actividad si se detectan cambios en la sección superior y acudir al médico.

Medicación Adriamicina: no se puede practicar deporte el día de la toma. A las 24/48 horas de descanso latidos +15> .

En caso de intervención quirúrgica no se podrá actuar hasta que se vuelva a la situación normal, hasta que en quimioterapia se disponga de un sistema digestivo adecuado y en radioterapia no corran peligro las heridas y debilidades de los tejidos.

● CRITERIOS DE EJERCICIO.



● CRITERIOS PARA EL ASPECTO PSICOLÓGICO.

Porque pueden sentir frustración en los riesgos activos, necesidad de mentalizarse y aceptar la situación.

Fijar objetivos alcanzables y claros.

Realizar ejercicio físico cuando se sienta bien físicamente para enlazar con buena sensación.

Siendo momento sensible y fluctuante, flexibilidad del programa.

La importancia de actuar con tranquilidad y paciencia.

Colaborar con el médico en el seguimiento, evolución.

● ENLACES

Bibliografía:

www.breastcancer.org

www.exerciseismedicine.org

GUÍAS:

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>