



EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS

El ejercicio físico puede disminuir los síntomas relacionados con el cáncer y sus tratamientos como la fatiga, la pérdida de masa muscular y ósea, la ansiedad o los síntomas depresivos.

El ejercicio físico y la actividad física son seguros y beneficiosos tras el diagnóstico del cáncer en cualquier etapa de la enfermedad y del tratamiento.

La actividad física regular puede reducir el riesgo de padecer cáncer y/o tener una recaída.

Su médico responsable realizará una evaluación completa de su situación clínica para indicar el tipo de ejercicio físico que se le prescribe y el contexto en el que podría llevarlo a cabo.

“Ejercicio físico, tu gran aliado antes, durante y después del cáncer”

Consulte con su oncólogo qué planes de ejercicio físico oncológico existen en su hospital/provincia y cómo se podría adherir a alguno de ellos.