

RECOMENDACIONES CONCRETAS SEGÚN EL TIPO DE EJERCICIO QUE PRACTIQUES

GUÍA EJERCICIO FÍSICO

para pacientes con
cáncer de mama

Ejercicio cardiovascular



Incluye un **mínimo** de entre **20-30 min/sesión**.



Combina trabajo de **intensidad moderada** (entre el 70 % y el 85 % FCM) **con algunos picos de alta intensidad** (>85 % FCM). Por ejemplo, realiza 2 minutos de ejercicio de intensidad moderada seguidos de 30 segundos de intensidad alta.



Puedes realizar los **picos de intensidad con ejercicios** cardiovasculares o ejercicios de **fuerza con peso bajo a una velocidad más alta** (siempre que mantengas la postura de manera adecuada).

Ejercicio de fuerza



Debes incluir un **mínimo de 20-30 min/sesión**.



Debes **comenzar** la propuesta de ejercicios por aquellos que se centran en **mejorar la estabilización articular y la postura** en primer lugar.



Los ejercicios más importantes a nivel postural son:



Ejercicios de la **musculatura de la espalda** centrándonos en dorsal y proximadores de la escápula.



Ejercicios de **rotación externa de hombros**.



Ejercicios de **abdomen**, centrándonos en aquellos que no aumenten la presión del suelo pélvico y, ejercicios de glúteos.



Consulta sobre aquellos **ejercicios que requieren el peso del cuerpo sobre los hombros**, especialmente si estás en proceso de reconstrucción y tienes riesgo de linfedema o linfedema establecido.



Una vez hayas conseguido dichos objetivos, **desarrolla la fuerza general y la masa muscular con ejercicios de fuerza** global con pesos bajos y pesos externos.



Los ejercicios de fuerza pueden componerse de **circuitos de entre 6 y 10 ejercicios**, en los que se realicen **2 sets de entre 8 y 15 repeticiones**, con un 60 % del peso máximo en máquinas y peso libre.



Los ejercicios deben adaptarse a tu nivel inicial y a las necesidades de cada persona.

IMPORTANTE



Combina el ejercicio cardiovascular y de fuerza, sin olvidar el **equilibrio y la postura**.



También es recomendable que integres **actividades de intensidad alta, respetando los descansos** y la energía con la que te sientas cada día.

FCM: frecuencia cardíaca máxima.

GUÍA PACIENTES
CON CÁNCER DE MAMA

NOVARTIS