Una guía sobre ejercicio y nutrición para personas que conviven con el cáncer de mama

Si te han detectado cáncer de mama es importante que en el abordaje de la enfermedad se tengan en cuenta los aspectos sociales y emocionales que la rodean, así como todo lo referente a hábitos de vida saludable como son la nutrición y el ejercicio.

Feb 15, 2023

Si te han detectado cáncer de mama es importante que en el abordaje de la enfermedad se tengan en cuenta los aspectos sociales y emocionales que la rodean, así como todo lo referente a hábitos de vida saludable como son la nutrición y el ejercicio. Por ello, Novartis pone a tu disposición esta “Guía de ejercicio físico y nutrición para pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado” que contiene información para realizar ejercicio físico de forma autónoma y soporte nutricional para ayudarte a llevar un estilo de vida saludable.

Ten en cuenta que estas guías proporcionan información general, pero que como cada persona tiene sus propias necesidades, debes consultar con tu médico especialista antes de ponerte en marcha.

¡Puedes empezar desde hoy a hacer ejercicio!

Los expertos señalan la importancia de realizar ejercicio físico de forma habitual, por sus múltiples beneficios en la **salud física y mental** de las personas que conviven con el cáncer de mama y el cáncer de mama metastásico. Esta actividad favorece la recuperación de masa muscular y puede ayudar a rebajar los diferentes efectos secundarios de los tratamientos.

Puedes seguir haciendo ejercicio incluso en tu etapa de tratamiento, aunque adaptando la intensidad según tus necesidades. Consulta con tu oncólogo si hay alguna contraindicación en tu situación, pero en principio, el ejercicio suave es positivo para mantener tu independencia física y para mejorar tu capacidad cardiovascular.

En tu rutina saludable, ¡no te olvides de la alimentación!

Una **dieta sana y equilibrada** contribuye a una mejor tolerancia a los tratamientos y tiene importantes beneficios en la calidad de vida. Si tienes cáncer de mama puede que tengas necesidades nutricionales diferentes y tus hábitos alimenticios pueden verse modificados.

La clave, es seguir una buena alimentación, que como ya sabes, consiste en hacer cinco comidas al día y tomar fruta, vegetales, cereales, leche, patatas y aceite de oliva de forma diaria. Apuesta por los alimentos ricos en fibra (granos integrales, legumbres, verduras y hortalizas), y mantente constantemente hidratada. Evita el consumo de carnes grasas, pastelería, refrescos y azúcares. Y no olvides consultar siempre con tu médico especialista por si necesitaras en tu caso seguir una dieta más personalizada.

Descarga aquí la “Guía de ejercicio físico para pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado” dónde además encontrarás un apartado de preguntas y respuestas muy útil si eres paciente de cáncer de mama o conoces a alguien con esta patología.

Para tu información, estas guías cuentan con los avales de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), el Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama, la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA), la Fundación Más que ideas, el Grupo Solti y la Sociedad Española de Enfermería Oncológica (SEEO).

Fuentes

1. Novartis: “Guía de ejercicio físico para pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado”. Última consulta el 30/06/2017
2. Novartis: “Guía de nutrición para pacientes de cáncer de mama localizado y avanzado". Última consulta el 30/06/2017

Source URL: *https://www.novartis.com/es-es/stories/una-guia-sobre-ejercicio-y-nutricion-para-personas-que-conviven-con-el-cancer-de-mama*

List of links present in page

- https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/una-guia-sobre-ejercicio-y-nutricion-para-personas-que-conviven-con-el-cancer-de-mama
- https://www.novartis.com/es-es/es-es/historias-pacientes
- https://www.novartis.com/es-es/es-es/historias-cancer-de-mama
- https://www.novartis.com/es-es/sites/novartis_es/files/guia-nutricion-ejercicio-cancer-mama.pdf