

EJERCICIO EN LAS PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

Infografía elaborada por el Grupo de Trabajo “Salud de la Mujer” de SEFAC

Muchas veces se sabe que se debe empezar a hacer ejercicio, pero tienen muchos dudas sobre cómo hacerlo. Aquí te mostramos algunos consejos😊

Ejercicio cardiovascular



Realiza ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada-alta tres días a la semana, durante 30 minutos.

Ejercicio de fuerza



Añade ejercicios de fuerza 2 veces por semana, que incluyan ejercicios variados con series de entre 8-15 repeticiones, con al menos el 60% de la fuerza máxima.

Equilibrio



Haz ejercicios de equilibrio junto con fuerza (movilizando el propio peso) y con gomas, para conseguir mayor desarrollo neuronal.

Estiramientos



Realiza estiramientos que contribuyan a la relajación de la musculatura tras el ejercicio.



A aquellas personas que ya lo realizan, se les aconseja aumentar progresivamente su actividad hasta los 300 minutos de actividad moderada ó 150 de actividad de alta intensidad a la semana.

Bibliografía: Novartis. Guía pacientes con cáncer de mama. 2023.

CITAR COMO: Crespo Redondo A, Brosed Junza E, Ibáñez MD. Grupo de trabajo de Salud de la Mujer de SEFAC. Ejercicio en los pacientes con cáncer de mama [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC) 2025. Doi: [https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.\(2025\).ifg.17](https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.(2025).ifg.17)