



¿CÓMO PUEDE AYUDARLE EL EJERCICIO TERAPEÚTICO?

Cómo te puede ayudar el ejercicio:

El ejercicio terapéutico puede ayudar a que el paciente con cáncer se sienta mejor. Tanto durante el tratamiento, como después durante la recuperación. ¿Cómo lo consigue?

- Le dará energía.
- Disminuirá su fatiga.
- Le ayudará a mantener sus huesos fuertes.
- Le ayudará a dormir mejor.
- Mantendrá su corazón sano.
- Mejorará su estado de ánimo.
- Disminuirá su sensación de ansiedad y depresión.
- Le ayudará a manejar su estrés.

CONSEJO: 10 MINUTOS DIARIOS DE EJERCICIO SUAVE PUEDE AYUDARLE A SENTIRSE MEJOR.