El ejercicio extiende la supervivencia de pacientes de cáncer de mama

Printed from https://www.cancerquest.org/es/sala-de-prensa/2020/08/el-ejercicio-extiende-la-supervivencia-de-pacientes-de-cancer-de-mama on 11/01/2026



¡Antes, durante, y después de tratar el cáncer, el ejercicio es una gran ayuda!

Estudios hechos en pacientes con alto riesgo de cáncer de mama, demostraron que aquellos que practicaban el ejercicio moderado o vigoroso, manifestaron mejor supervivencia en comparación a las personas que no lo realizaban. El cáncer en los pacientes activos tenía menos probabilidad de regresar y de provocar su muerte.

Las pautas del departamento de Servicios Humanos y de Salud del gobierno estadounidense recomiendan 2.5-5 horas de ejercicio moderado o 1.25 a 2.5 horas de ejercicio intenso por semana.

¡Nunca es muy tarde para empezar! Varios pacientes que no hacían ejercicio antes de sus diagnósticos, pero comenzaron posteriormente, también lograron mejorar sus resultados.

Fuente
https://www.roswellpark.org/newsroom/202004-roswell-park-reports-extended-survi...