

# CALENDARIO SEMANAL: DESDE EL DIAGNÓSTICO

Autor:

Dr. Ángel González Arguello

## Introducción

En el Centro Oncológico Integral, creemos en un abordaje holístico y personalizado para cada paciente con cáncer de pulmón. Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida a través de una combinación de ejercicio físico, apoyo emocional y actividades recreativas. Hemos desarrollado un calendario semanal adaptado a cada etapa de la enfermedad para guiar a los pacientes en su camino hacia una mejor salud y bienestar.

## Objetivo:

Mantener una buena condición física y mental, prepararse para el tratamiento.

DÍA	MAÑANA	TARDE
Lunes	Caminar al aire libre (30 minutos)	Clase de yoga para principiantes (45 minutos)
Martes	Estiramientos suaves (20 minutos)	Sesión de meditación guiada (30 minutos)
Miércoles	Natación en piscina climatizada (30 minutos)	Taller de respiración profunda (20 minutos)
Jueves	Caminar al aire libre (30 minutos)	Tai Chi (45 minutos)
Viernes	Estiramientos suaves (20 minutos)	Clase de arteterapia (1 hora)
Sábado	Clase de yoga para principiantes (45 minutos)	Sesión de relajación con aromaterapia (30 minutos)
Domingo	Descanso y tiempo en familia	Descanso y tiempo en familia

# Conclusión

En el Centro Oncológico Integral, creemos en un abordaje holístico y personalizado para cada paciente con cáncer de pulmón. Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida a través de una combinación de ejercicio físico, apoyo emocional y actividades recreativas. Hemos desarrollado un calendario semanal adaptado a cada etapa de la enfermedad para guiar a los pacientes en su camino hacia una mejor salud y bienestar.

## Fuentes Científicas Oficiales

1. **National Health Service (NHS):** "Exercise and Cancer Patients." Disponible en: NHS
2. **Cancer Research UK:** "Exercise during Cancer Treatment." Disponible en: Cancer Research UK
3. **American Cancer Society:** "Stay Healthy with Yoga." Disponible en: American Cancer Society
4. **British Lung Foundation:** "Breathing Exercises." Disponible en: British Lung Foundation
5. **Mayo Clinic:** "Exercise during Cancer Treatment." Disponible en: Mayo Clinic
6. **Canadian Cancer Society:** "Tai Chi and Cancer." Disponible en: Canadian Cancer Society
7. **European Society for Medical Oncology (ESMO):** "Exercise and Cancer." Disponible en: ESMO
8. **American College of Sports Medicine (ACSM):** "Exercise Guidelines." Disponible en: ACSM
9. **Journal of Cancer Survivorship:** "Pilates for Cancer Survivors." Disponible en: [Journal of Cancer Survivorship](#)
10. **Palliative Medicine:** "Exercises in Terminal Stage." Disponible en: Palliative Medicine
11. **Hospice UK:** "Benefits of Massage." Disponible en: Hospice UK