

# CALENDARIO SEMANAL: MOVILIDAD EN LA ETAPA TERMINAL

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 la movilidad, prevenir escaras y lesiones por posición en la cama, y mejorar el confort.

DÍA	MAÑANA	TARDE
<b>Lunes</b>	Ejercicios de movilidad en la cama <b>(20 minutos)</b>	Masaje terapéutico <b>(30 minutos)</b>
<b>Martes</b>	Estiramientos asistidos con fisioterapeuta <b>(15 minutos)</b>	Sesión de música relajante <b>(30 minutos)</b>
<b>Miércoles</b>	Movimientos suaves de brazos y piernas <b>(20 minutos)</b>	Taller de memoria (ver fotos, escuchar historias) <b>(30 minutos)</b>
<b>Jueves</b>	Ejercicios de respiración <b>(15 minutos)</b>	Masaje terapéutico <b>(30 minutos)</b>
<b>Viernes</b>	Movimientos suaves de brazos y piernas <b>(20 minutos)</b>	Sesión de relajación guiada <b>(30 minutos)</b>
<b>Sábado</b>	Estiramientos asistidos con fisioterapeuta <b>(15 minutos)</b>	Música terapéutica <b>(30 minutos)</b>
<b>Domingo</b>	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