

CALENDARIO SEMANAL:

DURANTE LAS SESIONES DE QUIMIOTERAPIA

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 energía, reducir la fatiga y mejorar el estado de ánimo.

DÍA	MAÑANA	TARDE
Lunes	Ejercicios de respiración (15 minutos)	Masaje terapéutico (30 minutos)
Martes	Caminata suave en interior (20 minutos)	Clase de meditación y mindfulness (30 minutos)
Miércoles	Yoga restaurativo (30 minutos)	Taller de creatividad (pintura, escritura) (1 hora)
Jueves	Ejercicios con bandas elásticas (20 minutos)	Música terapéutica (45 minutos)
Viernes	Tai Chi suave (30 minutos)	Taller de cocina saludable (1 hora)
Sábado	Caminata suave en interior (20 minutos)	Relajación guiada con visualización positiva (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
-