



PROGRAMA

DE ENTRENAMIENTO MUSCULAR EN MUJERES SUPERVIVIENTES AL CÁNCER DE MAMA



"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"



El programa de acondicionamiento físico individualizado en supervivientes al Cáncer de Mama es un **servicio gratuito y permanente** otorgado por el Departamento de Ciencias del Deporte y de la Actividad Física de la Universidad de Sonora.

Cómo se se realiza:

1. Evaluando la fuerza, la masa muscular y la masa ósea.
2. En función de la disimetría funcional entre las extremidades superiores.
3. Constatando los efectos de un entrenamiento muscular sobre la fuerza y calidad de vida.

EFFECTO COTERAPÉUTICO DEL EJERCICIO EN EL CÁNCER DE MAMA

¿Hay una **relación** entre el cáncer de mama, la **actividad física** y el ejercicio?

Infinidad de estudios demuestran que la **actividad física** presenta **efectos positivos** en mujeres que padecieron cáncer de mama, algunos de estos efectos son:

Aspectos **psicológicos**.

De **composición corporal y funcional** durante y después del tratamiento.

En la reducción ligera, pero significativa del IMC y peso corporal.

Mejora de la calidad de vida.

Mejoras en el nivel **cardio-respiratorio** y la disminución de la **fatiga**.

Mejor nivel de **salud mental**.

Disminución de la **depresión**.

Aumento en la fuerza de brazos y piernas.

INFORMACIÓN:

Teléfono: (662) 2125936

Celular: 6622000431

6623250727

HORARIOS DE ENTRENAMIENTO:

de Lunes a Viernes

de 8 a 10:00 y de

17:00 a 20:00 horas

LUGAR:

Gimnasio Universitario

Blvd. Navarrete y Reforma

CORREO ELECTRÓNICO:

ejercicioycancerdemama@uson.mx

www.deportes.uson.mx