

# REHABILITACIÓN EN NIÑOS CON CÁNCER

---

## GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Julieta Pérez de Mayo  
Medicina Física y Rehabilitación

### Información general

---

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com).

Recalcamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su médico rehabilitador

### ¿Porqué se necesita rehabilitación en Cáncer?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada año se diagnostican 300,000 casos de cáncer en niños entre los 0 a los 19 años y se calcula que actualmente hay 44 millones de casos en el mundo. Muchos de estos cánceres pueden ser curados y otros se convierten en enfermedades crónicas. Sin embargo los tratamientos del cáncer como quimioterapias y radioterapias, como el mismo cáncer en particular pueden producir muchos efectos secundarios en nuestros pacientes como Dolor, Depresión, Ansiedad, Problemas musculoesqueléticos, inmunosupresión y hasta discapacidad. Los sobrevivientes al cáncer pueden desarrollar también obesidad y enfermedades crónicas como Hipertensión arterial y Diabetes y son por ende más propensos a padecer de otros tipos de cáncer en la adultez. Es por ello que la actividad física en el paciente con patología oncológica juega un papel fundamental en la prevención y recuperación.

### Objetivos

- Prevenir el desacondicionamiento físico
- Anticiparnos al déficit funcional que puede ser producido por los tratamientos.
- Recuperar la función en caso de que el cáncer en sí o sus tratamientos hayan producido una lesión.
- Adaptar al paciente y sus familiares a la discapacidad producida por el cáncer y sus tratamientos en algunos casos.

### Beneficios del ejercicio en niños con cáncer

- Reduce los efectos secundarios a los tratamientos
- Mejora la función pulmonar y cardíaca
- Mejora la fuerza muscular
- Mejora el sueño
- Disminuye la fatiga
- Mejora el apetito
- Mejora el humor
- Disminuye la ansiedad y la depresión.

### Recomendaciones generales de los ejercicios

- Debe ser divertido
- Debe ser apropiado para la edad
- Debe hacerle sentir bien consigo mismo
- Permitirle conectarse con amigos si sus defensas están bien

- Debe aumentarle la energía y la flexibilidad

## Guía de ejercicios que puede realizar en casa

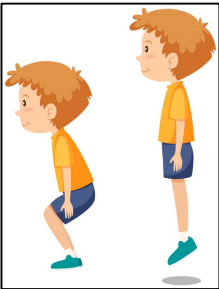
### Ejercicio aeróbico y de resistencia usando su propio peso:



1. Saltar soga: hacer 3 sets de 10 saltos (30 saltos en total)



2. Hacer pechadas: 3 sets de 10 pechadas (30 en total)



3. Hacer sentadillas: 3 sets de 10 repeticiones cada uno (30 en total)



4. Hacer abdominales: 3 sets de 10 abdominales (30 en total)



5. Otros ejercicios pueden ser picar un balón e insertarlo en una canasta, montar bicicleta dentro de casa si tiene espacio, bailar,



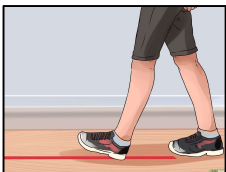


6. Hacer ejercicios en colchoneta tipo yoga donde haga estiramientos y fortalecimiento a través de movimientos con piernas y brazos.

### Ejercicios de entrenamiento neuromuscular o de equilibrio y coordinación:



1. Saltar en un solo pie: 10 veces con cada pie.



2. Caminar en línea recta, colocando un pie delante del otro.



3. Promover juegos como twister, “Simón dice”, “un, dos, tres pan y queso”, entre otros

## Conclusión

- Esta guía tiene la finalidad de evitar durante este tiempo de pandemia que su niño con cáncer se deprima, se aburra o se descondicione físicamente, además de ayudarlo a tolerar los tratamientos y disminuir el riesgo de complicaciones o recaídas.
- En cuanto pase el periodo de cuarentena si su niño presenta dolor muscular, calambres, o alguna dificultad para caminar, concentrarse, o presenta alguna parálisis de alguna o varias extremidades, acuda a su Médico Rehabilitador para recibir su tratamiento integral (medicamentos, terapia física, terapia ocupacional)
- Si usted es positivo por COVID19 **No** realice estos ejercicios a su familiar hasta que cumpla su tiempo de aislamiento físico para evitar contagiar a su familiar.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contactenos a: [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com)

## Bibliografía:

1. Jean Chiyon Yi, PhD, Karen L Syrjala, PhD, "Overview of Cancer survivorship in adolescent and young adults, uptodate, sep 24, 2019.
2. Justin F. Black, DO et all, "Cancer and Rehabilitation, Medscape, Oct 29, 2018
3. N. Rodríguez Nieva, Rehabilitación del Niño Oncológico, Rehabilitación Infantil, 2012, Editorial Médica Panamericana,S.A, pág. 417 – 428

P.D: Todas las imágenes fueron sacadas de google.

