



FUNDACIÓN
INSTITUTO VALENCIANO
DE ONCOLOGÍA

UNIDAD DE BIENESTAR

Actividad Física y Oncología - IVO



El ejercicio físico, planificado y supervisado por profesionales, mejora la tolerancia a los tratamientos, reduce los efectos secundarios y aumenta la supervivencia. Es importante mantener una actividad física regular, adaptada a las condiciones de cada paciente.

Diversos estudios demuestran que hacer ejercicio o caminar al menos 30 minutos al día puede reducir el riesgo de recurrencia hasta en un 30%, además de mejorar la calidad de vida durante y después del tratamiento y aliviar efectos adversos que se presentan en la mayor parte de los pacientes como puede ser la astenia, el cansancio y la fatiga.

En el canal de **YouTube del IVO** en la sección **Actividad Física y Oncología**, la **Dra María Elena García**, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, desde la sala de entrenamiento de la **Unidad de Actividad Física del IVO**, establece sesiones de ejercicio físico de una duración de 30' - 45' guiadas por ella para que puedas llevar a cabo los ejercicios de una forma segura y eficaz, con adaptaciones y modificaciones según el nivel de condición física.

[www.youtube.com/
@institutovalencianodeoncologia](https://www.youtube.com/@institutovalencianodeoncologia)



Videos de ejercicios en canal de YouTube del Instituto Valenciano de Oncología -IVO

1 Introduce la dirección web

2 En el menú selecciona la opción "Listas"

3 A continuación, escoge el apartado **Unidad de Bienestar: ACTIVIDAD FÍSICA Y ONCOLOGÍA-IVO**

4 Dentro de este apartado encontrarás un listado de ejercicios organizados por sesiones



YouTube ES

Buscar

Inicio

Shorts

Suscripciones

Tu

Descargas

Inicio Videos **Listas**

Listas de reproducción creadas

Unidad de Bienestar: ACTIVIDAD FÍSICA Y ONCOLOGÍA-IVO
Ver lista de reproducción completa

PREVENCIÓN SECUNDARIA
Ver lista de reproducción completa

LOGÍA DE JARDIA-IVO
Ver lista de reproducción completa

IVO (Centro monográfico especializado en la ...)
Ver lista de reproducción completa

FORMACIÓN SANITARIA ESPECIALIZADA (MIR- IVO)
Ver lista de reproducción completa

CONSEJOS DE SALUD- IVO
Ver lista de reproducción completa

RECONOCIMIENTOS/ PREMIOS-IVO
Ver lista de reproducción completa

PORTAL DEL PACIENTE IVO
Ver lista de reproducción completa

SALA BLANCA DE IVO
Ver lista de reproducción completa

EL TRATAMIENTO DE LA RADIOTERAPIA
Ver lista de reproducción completa

TUMORES DE CABEZA Y CUELLO
Ver lista de reproducción completa

EL CÁNCER/TIPOS DE CÁNCER-IVO
Ver lista de reproducción completa

Unidad de Bienestar: ACTIVIDAD FÍSICA Y ONCOLOGÍA - IVO

de Instituto Valenciano de Oncología (IVO) ·
Lista de reproducción · 4 vídeos · 63 visualizaciones

El ejercicio físico, planificado y supervisado por profesio...más

Reproducir todo

- 1 **SESION Nº1. MOVILIDAD ARTICULAR**
Instituto Valenciano de Oncología-IVO
- 2 **SESIÓN Nº2. ENTRENAMIENTO DE FUERZA I NIVEL BÁSICO.**
Instituto Valenciano de Oncología-IVO
- 3 **SESIÓN Nº3. ENTRENAMIENTO DE FUERZA II NIVEL MEDIO.**
Instituto Valenciano de Oncología-IVO
- 4 **SESION Nº4. ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR**
Instituto Valenciano de Oncología-IVO



FUNDACIÓN
INSTITUTO VALENCIANO
DE ONCOLOGÍA