



YOGA

ONCOLÓGICO

ÍNDICE

1. YOGA ONCOLÓGICO
2. EL CÁNCER
3. LA GENÉTICA DEL CÁNCER
4. CARACTERÍSTICAS DE LA PRODUCCIÓN Y REPRODUCCIÓN DE CÉLULAS CANCEROSAS
5. ESTADIAJE DEL CÁNCER
6. ETAPAS DEL CÁNCER Y EMOCIONES ASOCIADAS
7. TRATAMIENTOS CONVENCIONALES. TIPOS DE TRATAMIENTOS
8. BENEFICIOS DEL YOGA ONCOLÓGICO
9. PRÁCTICA YOGA ONCOLÓGICO



YOGA ONCOLÓGICO

El Yoga Oncológico es una adaptación del yoga tradicional a las particulares necesidades físicas y emocionales que atraviesan las personas con cáncer, desde el diagnóstico de la enfermedad, durante los tratamientos y hasta la fase de postratamiento.

Yoga Oncológico es una terapia complementaria a los tratamientos convencionales.

Las terapias complementarias favorecen la recuperación integral de las personas con cáncer, abordando aquellos aspectos humanos, emocionales, sociales y espirituales que la medicina no aborda.

Existen otras terapias complementarias, como por ejemplo el tai chi, reiki, mindfulness, marcha nórdica, arteterapia.. todas pueden ser combinadas.



YOGA ONCOLÓGICO

El Yoga Oncológico está vinculado directamente con la enfermedad, pero no se centra en la enfermedad, sino en la persona y la relación de cada persona con la enfermedad.

Está orientado a la progresiva rehabilitación física y emocional de las personas.

Podemos decir que el Yoga Oncológico se nutre del enfoque y técnicas del Yoga Terapéutico, Yoga Restaurativo y Yoga sensible al Trauma.

Es importante destacar que promueve la participación de los enfermos como agentes activos de su proceso de recuperación.



EL CÁNCER

“La palabra cáncer es un término muy amplio que abarca más de 200 tipos de enfermedades.

Cada uno de estos tipos de enfermedades puede tener características completamente diferentes al resto de los cánceres, pudiendo considerarse enfermedades independientes, con sus causas, su evolución y su tratamiento específicos.

Sin embargo, todas ellas tienen un denominador común: las células cancerosas adquieren la capacidad de multiplicarse y diseminarse por todo el organismo sin control” **(ACCE, 2018)**

“Un conjunto de enfermedades con características comunes que, en cualquier caso, tiene causas genéticas, lo que no quiere decir que sean hereditarias.

Ellas consisten en mutaciones puntuales del genoma celular o en cambios aún mayores, como son las translocaciones y/o rupturas cromosómicas, que llevan a alteraciones bioquímicas involucradas en la duplicación y reparación del ADN” **(Colegio Norteamericano de Patólogos).**



EL CÁNCER Y SU VOCABULARIO

Es importante familiarizarse con alguno de los términos más comunes en torno al cáncer si contamos con alumnos que estén atravesando esta enfermedad.

No somos personas expertas en esta enfermedad pero nuestro alumno nos irá dando información continuamente sobre su evolución y tendremos que conocer ciertos términos.

Además, el tener dominio del vocabulario nos permitirá adaptar la práctica con mayor facilidad. Tendremos que conocer el seguimiento de la enfermedad para poder acompañar de forma amable y segura.

Para ello es importante contar siempre con una ficha con los datos iniciales importantes y realizar siempre el seguimiento porque hay un cambio continuo y constante en esos datos base.



LA GENÉTICA DEL CANCER

Que una célula se divida o se muera depende de sus genes, los genes dictan todo lo que hace la célula. En el caso del cáncer los genes que están directamente implicados son:

- **Genes supresores de tumores:** encargados de inhibir el ciclo celular en el caso que existen fallos en la reproducción. Estos pueden corregir el fallo o inducir a la muerte programada de las células.
- **Protooncogenes:** son los que estimulan la reproducción ordenada de las células para la regeneración.



CARACTERÍSTICAS DE LA PRODUCCIÓN Y REPRODUCCIÓN DE CÉLULAS CANCEROSAS

(DOUGLAS HANAHAN Y ROBERT WEINBERG)

Crecimiento sin señales estimulantes:

- Las células normales no se dividen a menos que reciban señales externas que provoquen su entrada al ciclo celular.
- Las células cancerosas se desarrollan en la ausencia de estos factores externos por lo que no obedecen a la regulación normal de la división celular y, de hecho, son capaces de producir sus propios factores de crecimiento, incluso impulsan la producción de señales de crecimiento en células adyacentes.



CARACTERÍSTICAS DE LA PRODUCCIÓN Y REPRODUCCIÓN DE CÉLULAS CANCEROSAS

(DOUGLAS HANAHAN Y ROBERT WEINBERG)

Número ilimitado de divisiones celulares

- Las células normales sólo pueden dividirse un número finito de veces antes de que se detenga la división celular o que estas mueran,
- Las células cancerosas se dividen incesantemente y tiene la facultad de NO “envejecer”



CARACTERÍSTICAS DE LA PRODUCCIÓN Y REPRODUCCIÓN DE CÉLULAS CANCEROSAS

(DOUGLAS HANAHAN Y ROBERT WEINBERG)

Elusión de la muerte celular

- En los tejidos normales existe un balance entre la producción de nuevas células mediante la división celular y la pérdida de células mediante la muerte celular.
- Las células viejas se vuelven defectuosas con el tiempo y son eliminadas mediante un proceso conocido como la muerte celular programada o apoptosis.
- Las células cancerosas evitan la muerte celular programada y sobreviven al producir proteínas pro-supervivencia o al crear formas defectuosas (inhabilitadas) de proteínas pro muerte directamente no crearlas



CARACTERÍSTICAS DE LA PRODUCCIÓN Y REPRODUCCIÓN DE CÉLULAS CANCEROSAS

(DOUGLAS HANAHAN Y ROBERT WEINBERG)

Angiogénesis

- Las células cancerosas son capaces de estimular la formación de vasos sanguíneos alrededor del tumor lo cual les permite por una parte nutrirse y por otra parte la invasión a otros tejidos.
- Los vasos sanguíneos que generan las células cancerosas NO son normales, se desarrollan con defectos, son torcidos y con fugas lo que facilita la propagación del cáncer (metástasis) hacia partes distantes del cuerpo



CARACTERÍSTICAS DE LA PRODUCCIÓN Y REPRODUCCIÓN DE CÉLULAS CANCEROSAS

(DOUGLAS HANAHAN Y ROBERT WEINBERG)

Metástasis:

Propagación del cáncer hacia otras partes del cuerpo.

- Alrededor de un 90% de las muertes asociadas con el cáncer se debe a la propagación de la enfermedad.
- Las células cancerosas logran ingresar al flujo sanguíneo, y es el primer paso de la metástasis.
- Las células cancerosas son arrastradas hacia ciertos órganos en base a la compatibilidad de adhesión de las moléculas presentes sobre la superficie celular y de la pared capilar.



ESTADIAJE DEL CÁNCER

AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

Aquí, uno de los datos importantes que vamos a tener que conocer sobre nuestro alumno y que puede modificarse en el tiempo:

Clasificación de estadios de cáncer de acuerdo a: tamaño, ubicación y nivel de riesgo:

- Estadio I. Por lo general, este estadio es un cáncer o tumor pequeño que no ha crecido profundamente en los tejidos adyacentes o sus células son de bajo riesgo. Además, no se ha diseminado a los ganglios linfáticos ni a otras partes del cuerpo. A menudo se lo denomina cáncer en estadio temprano.
- Estadio II y Estadio III. En general, estos 2 estadios indican cánceres o tumores más grandes que han crecido más profundamente en los tejidos adyacentes. También es posible que se hayan diseminado a los ganglios linfáticos pero no a otras partes del cuerpo.
- Estadio IV. Este estadio significa que el cáncer se ha diseminado a otros órganos o partes del cuerpo. También se lo puede denominar cáncer avanzado o metastásico



ETAPAS DEL CÁNCER Y EMOCIONES ASOCIADAS

AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

Las emociones asociadas a cada etapa del cáncer van a tener un peso muy grande en cada una de las prácticas que se elaboren y diseñen. Por lo que se van a tener en cuenta para cada sesión y vamos a ver aquí ejemplos prácticos que nos pueden ayudar en cada una de las etapas.

1. Diagnóstico: El diagnóstico precoz posibilita la curación de la enfermedad, mejora notablemente la vida de los enfermos. Sin embargo, en muchos casos el cáncer es una enfermedad silenciosa.

Emociones: incredulidad, miedo, ansiedad, depresión.

2. Tratamiento: Por lo general, son tratamientos combinados de radioterapia, quimioterapia y/o cirugía. El objetivo principal es curar el cáncer o prolongar la vida de forma considerable.

Emociones asociadas: insomnio, estrés, ansiedad, depresión.

3. Remisión: Se llama remisión a la respuesta del tumor al tratamiento. Puede haber remisión parcial o total.

Emociones asociadas: miedo recurrente a que vuelva la enfermedad.



ETAPAS DEL CÁNCER Y EMOCIONES ASOCIADAS

AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

4. Recidiva: La recidiva es la reaparición del tumor maligno tras un periodo más o menos largo de ausencia de enfermedad. En función de dónde se localice, la recidiva puede ser: regional o metástasis.

Emociones asociadas: frustración, ansiedad y depresión.

5. Cuidados paliativos: Están dirigidos especialmente a enfermos en etapas avanzadas de la enfermedad y con pocas posibilidades de curación. La finalidad no es curar el cáncer, sino aliviar los síntomas que causa y mejorar la calidad de vida de los pacientes y de sus familias.

6. Supervivencia: Enfermos con un tipo y un estadio específico de cáncer que no han muerto debido al cáncer durante un período determinado de tiempo después del diagnóstico, el período de referencia con mayor frecuencia es 5 años.

Emociones asociadas: querer olvidar, miedo a recidiva, creencias espirituales.



ETAPAS DEL CÁNCER Y EMOCIONES ASOCIADAS

AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

Ante cualquiera de estas etapas y ante cada una de las emociones asociadas, tendremos que hacernos diferentes preguntas para poder acompañar en la práctica del yoga.

- Cómo se siente?
- Qué provoca esa emoción?
- Cómo se traslada esa emoción al cuerpo?
- Cómo puedo acompañar la emoción con mi práctica?
- Cómo debe ser mi vocabulario?

Y sobre todo..

YO DISEÑO LA PRÁCTICA, PERO YO NO LA ELIJO.

La práctica puede verse afectada o debe ser modificada dependiendo de como vaya evolucionando cada emoción.



EL CÁNCER EN EL MUNDO: CIFRAS

- El cáncer es una de las principales causas de mortalidad del mundo. El número de casos nuevos aumentará en las dos próximas décadas hasta 29,5 millones al año en 2040 (Sociedad Española de Oncología Médica, 2020).
- De acuerdo con los datos de la OMS en 2020 aproximadamente 10 millones de personas murieron debido al cáncer. Los cánceres más comunes (en términos de nuevos casos de cáncer) fueron:
 - de mama (2,26 millones de casos);
 - pulmonar (2,21 millones de defunciones)
 - colorrectal (1,93 millones de casos);
 - de próstata (1,41 millones de casos);
 - de piel (no melanoma) (1,20 millones de casos); y
 - gástrico (1,09 millones de casos)



TRATAMIENTOS CONVENCIONALES

Será de vital importancia conocer qué tratamientos ha recibido nuestro alumno y aún más conocer si se encuentra en ese momento con alguno de ellos.

Las prácticas que diseñemos estarán completamente acondicionadas y diseñadas en función en parte de esta información.

Los tratamientos para el cáncer dependen de diversos factores como: el tipo, la ubicación y la magnitud de la enfermedad, y el estado de salud de la persona.

La mayoría de los tratamientos están diseñados para matar o eliminar directamente las células cancerosas o Tratamientos para el cáncer. para provocar su muerte al suprimir las señales para su supervivencia.

Otros tratamientos funcionan estimulando las propias defensas del cuerpo contra las células cancerosas.

En la mayoría de los cánceres se utilizan varias combinaciones de tratamientos para obtener mejores resultados.



TIPOS DE TRATAMIENTOS

CIRUGÍA

Algunos tumores se pueden extirpar quirúrgicamente.

- Preventiva: En caso de que exista predisposición genética hereditaria.
- Diagnóstica: Para analizar si hay células de un tumor son cancerosas.
- De estadiaje: Para a través de un estudio patológico definir el estadio del cáncer y determinar el tratamiento.
- Curativa: Para varios tipos de cáncer, la remoción quirúrgica del tumor puede ser suficiente para curar a la persona. La probabilidad de una cura quirúrgica depende del tamaño, la localización y la etapa de la enfermedad.

*En el caso del cáncer de mama es importante conocer tipo de cirugía: parcial o tumorectomía, mastectomía radical de toda la mama, o mastectomía total de ambos pechos.

- Reparadora: Cirugía estética (es frecuente en el cáncer de mama).



TIPOS DE TRATAMIENTOS

YOGA & CIRUGÍA

Estado de cicatrización: en general se recomiendan esperar por lo menos un mes antes de iniciar actividad física y para mayor seguridad 12 semanas.

Conocer el lugar y tamaño de la cicatriz para evitar posturas que causen molestias o colocar soportes (cicatriz en el abdomen/ no cobra, no trabajo de core)

Aspectos físicos asociados:

- Gestión del dolor a través de los pranayamas.
 - Movilidad y flexibilidad a través del movimiento.
 - Aceptación apariencia física a través de la reconexión con el cuerpo.
- Se pueden incluir automasajes en la práctica.

Aspectos emocionales asociados:

- Temor a la intervención quirúrgica.
- Afectación social y privada.



TIPOS DE TRATAMIENTOS

QUIMIOTERAPIA

Es un término para muchos medicamentos diferentes que se usan para tratar el cáncer.

- Combinación de fármacos que se utilizan para el tratamiento de cáncer. Existen más de cien tipos de quimioterapias, algunas pueden provenir de plantas y minerales, otras son sintéticas, algunas funcionan para varios tipos de cánceres y otras son específicas.
- La quimioterapia viaja a través del cuerpo y mata a las células cancerosas donde sea que se encuentren, es muy efectiva, pero la desventaja que tiene es que también mata células normales de crecimiento rápido.
- Puede suministrarse de distintas maneras dependiendo del tipo de cáncer, del lugar del tumor y del estado de salud del enfermo. Las formas más comunes de suministrar son por vía intravenosa y por vía oral.
- La quimioterapia se suministra antes de la cirugía (de inducción) o de después de la cirugía (adyuvante)



TIPOS DE TRATAMIENTOS

¿CÓMO FUNCIONA LA QUIMIOTERAPIA?

- Impide el crecimiento de vasos sanguíneos (angiogénesis).
- Detiene la división celular.
- Produce muerte celular espontánea.
- Altera la estructura de las células para evitar la división celular.
- Actúa principalmente sobre las células de crecimiento rápido.



TIPOS DE TRATAMIENTOS

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LA QUIMIOTERAPIA:

Efectos tóxicos: náuseas y vómitos.

Efectos hematológicos: anemia (disminución glóbulos rojos) neutropenia (disminución de glóbulos blancos), trombocitopenia (disminución de plaquetas).

Efectos vasculares: Flebitis, isquemia arterial, retención de líquidos, trombosis.

Efectos neurológicos: Neuropatía sensitiva (falta de sensibilidad de dolor y térmica), neuropatía motora (debilidad de extremidades, inestabilidad en equilibrio y tacto).

Otros efectos: Fatiga, llagas en la boca, diarrea, constipación, apetito bajo, disminución apetito sexual, deterioro de la dentadura



TIPOS DE TRATAMIENTOS

YOGA & QUIMIOTERAPIA

La implantación del porta-cath es una cirugía menor (se implanta por encima del pecho para inyectar la quimioterapia) y se ha de esperar por lo menos tres o cuatro días antes de reiniciar la actividad física:

- En algunas personas provoca disminución de la movilidad por miedo a que se mueva. No existe riesgo, debemos fomentar la reanudación del movimiento a través de la práctica.
- Las molestias dependen de la masa muscular.
- Se puede llevar hasta dos años después de finalizado el tratamiento (opcional)
- Siempre hay que preguntar la periodicidad del tratamiento. Suele ser cada 2 días pero puede variar. Y necesitamos saber cuando se siente mejor y/o peor.
- Debemos intentar realizar una práctica que pueda hacer siempre, para que no sienta que hay un deterioro por el número de quimios o por los días.
- Durante el tiempo de suministro ambulatorio (2-4 horas) podemos sugerir que muevan articulaciones y algunos ejercicios de pranayama.



TIPOS DE TRATAMIENTOS

YOGA & QUIMIOTERAPIA

- Los ciclos de quimioterapia tienen diferente periodicidad. Conocer cuáles serán estos ciclos para proyectar el proceso de deterioro consecuente y programar la intensidad y estructura de las sesiones.
- La periodicidad del tratamiento puede variar debido a la baja de defensas. Con el Yoga contribuimos a fortalecer el sistema inmunitario.
- El suministro de quimioterapia suele ser ambulatorio, dura dos o cuatro horas. Durante este tiempo podemos sugerir movimiento articular de manos y pies, cabeza, también pranayamas: viloma, circular (cuadrado), respiraciones consientes, visualizaciones.
- Para paliar los efectos de la quimioterapia usualmente se indican medicamentos asociados para las náuseas, vómitos, dolor. A través del Yoga podemos paliar estos efectos y reducir el consumo de medicamentos coadyuvantes de la quimioterapia



TIPOS DE TRATAMIENTOS

RADIOTERAPIA

La radiación está dirigida a destruir las células cancerosas:

- La radioterapia emplea ondas de alta energía que se dirigen al lugar en el que se encuentra el tumor o las células cancerosas. La radioterapia atrofia a las células cancerosas y reduce o elimina su capacidad para dividirse, provocando un proceso conocido como mitosis abortiva.
- Es una técnica eficaz para reducir o eliminar tumores que se utiliza aproximadamente en el 60% de los cánceres.
- Los cánceres que comúnmente utilizan la radioterapia como uno de sus tratamientos son: cáncer de próstata, de piel (melanoma), de cabeza/cuello, de garganta, de laringe, de pecho (mama), de cerebro, de colon (colorrectal), de ovario, de útero, pulmonar, óseo y la leucemia.
- La cantidad y el tipo de radiación necesaria depende de cada caso, tomando en consideración el tamaño del tumor, la etapa del cáncer, la ubicación, el estado de salud del paciente, el método de emisión de la radiación y la dosis total



TIPOS DE TRATAMIENTOS

TIPOS DE RADIOTERAPIA

- Radioterapia externa: Mediante equipos que generan radiación. Consta de una dosis pequeña por 15 minutos diarios, 5 días a la semana por 2 a 8 semanas (la duración depende del propósito de la terapia y de los tratamientos adicionales).
- Radioterapia interna: Se introducen materiales radiactivos para reducir el tumor. Suele durar un tiempo corto. Se necesita ingresar al hospital para su implante.
- Radioterapia sistémica: involucra la introducción de químicos radioactivos al cuerpo, oralmente o mediante inyecciones intravenosas



TIPOS DE TRATAMIENTOS

YOGA & RADIOTERAPIA

- Preguntar qué postura mantiene durante la administración de la radioterapia, si le genera incomodidad o dolor posterior.
- Tener en cuenta el escozor de la piel en la zona radiada para evitar asanas o tacto.
- Hidratación durante la práctica.
- Sugerir algún tipo de pranayama para durante el suministro de radioterapia



TIPOS DE TRATAMIENTOS

LINFEDEMA

- Al extirpar un tumor a menudo se extirpan los ganglios linfáticos de la región y se examinan para detectar la presencia de células tumorales.
- La radioterapia que se usa para tratar el cáncer a menudo se dirige a los ganglios linfáticos en un esfuerzo por destruir cualquier célula cancerosa que se haya alejado del tumor. Estos tratamientos pueden dañar la función de drenaje del sistema linfático y dar como resultado la acumulación de líquido en los tejidos corporales y provocar hinchazón de los brazos, las piernas o el tronco.
- Tras un cáncer de mama existe un riesgo de desarrollar linfedema de hasta un 10%. Si además de la cirugía, se recibe radioterapia en la axila el riesgo se incrementa hasta el 20-25%.
- NO TIENE CURA El tratamiento frecuentemente consiste en cuidado de la piel, masaje, vendajes, y ejercicios.

SÍNTOMAS DEL LINFEDEMA:

- Sensación de rigidez o pesadez en la extremidad afectada.
- Dolores o molestias, endurecimiento y aumento del grosor de la piel



TIPOS DE TRATAMIENTOS

YOGA & LINFEDEMA

- El ejercicio físico es recomendable para reducir los estragos del linfedema, sin embargo, el ejercicio excesivo puede ser contraproducente.
- Se recomienda evitar cargar peso o colocar peso en la extremidad afectada, por este motivo, posturas que impliquen fuerza en brazos están contraindicadas (adhomukhasavanasa, sirsana, equilibrios sobre brazos, chaturanga).
- El linfedema puede desarrollarse después de años de la cirugía, por tanto, es importante ser cautelosos en el caso que haya habido extracción de ganglios, porque una vez que se desarrolla no es reversible.
- Trabajar ambas extremidades de manera simétrica



TIPOS DE TRATAMIENTOS

TRATAMIENTOS HORMONALES

El crecimiento de algunos cánceres es causado por hormonas. Estos tratamientos bloquean estas hormonas.

Los tumores que se producen y crecen debido a la estimulación de las hormonas, estrógenos en mujeres y testosterona en hombres, se denominan tumores hormonodependientes

El tratamiento hormonal actúa alterando la producción o impidiendo la acción de los estrógenos o la testosterona sobre los órganos afectados. Tienen como objetivo eliminar, reducir o mejorar la calidad de vida del paciente.

Para algunos tipos de cáncer de mama, ovario y próstata se utilizan tratamientos hormonales, generalmente, en combinación con otros tratamientos. Por tanto, suelen ser considerados como tratamientos auxiliares o complementarios.



TIPOS DE TRATAMIENTOS

EFFECTOS SECUNDARIOS:

Sofocos

Tendencia a ganar peso

Sequedad de la piel

Insomnio

Irritabilidad

Anemia

Osteoporosis

Cansancio

Debilidad muscular

Desarrollo de mamas en hombres

Disminución de libido

Disfunción errectil

Sequedad vaginal

Riesgo de coágulos en piernas y pulmones



TIPOS DE TRATAMIENTOS

YOGA & TRATAMIENTOS HORMONALES

- Utilizar soportes para evitar dolor en las articulaciones.
- Fomentar el movimiento articular ante la sensación de entumecimiento.
- Enfocar el trabajo hacia la gestión de las emociones (equilibrios p.ej.)
- Tener en cuenta la complejidad por la que atraviesa la persona, especialmente en relación a la sexualidad (automasaje, reconexión amorosa con el cuerpo).
- Fomentar tacto compasivo con el cuerpo.
- Aceptación del cuerpo “actual”



TIPOS DE TRATAMIENTOS

INMUNOTERAPIA

Diseñados para superar los bloqueos del sistema inmunológico creados por las células cancerosas

- Una de las funciones más importantes del sistema inmune es reconocer objetos foráneos y destruirlos. Las células cancerosas son anormales por tanto las células inmunes las consideran como objetos foráneos y actúa para destruirlas.
- Se presume que el sistema inmune logra detectar a la mayoría de los cánceres en sus etapas tempranas, y posteriormente las elimina. Los cánceres que logran sobrevivir son aquellos que se resisten al sistema inmune.
- Debido a que el cáncer surge de la mutación de células comunes de la persona, es más difícil para el sistema inmune reconocer la célula como un invasor.
- Las células cancerosas logran apoderarse de los mecanismos que controlan el sistema inmune.
- Las células cancerosas logran evadir al sistema inmune al producir menos señales celulares que las hacen detectables



TIPOS DE TRATAMIENTOS

BENEFICIOS INMUNOTERAPIA

- La inmunoterapia se dirige a fortalecer el sistema inmune y no a atacar directamente al tumor.
- Logra cronificar la enfermedad.

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Reacciones de la piel. Enrojecimiento, formación de ampollas y sequedad cutánea. La yema de los dedos puede agrietarse. La piel se puede tornar más sensible al sol.
- Síntomas similares a los de la gripe. La fatiga, fiebre, escalofríos, debilidad, náuseas, vómitos, mareos, dolores corporales y presión arterial alta o baja.
- Cambios hormonales, entre ellos, hipotiroidismo que puede provocar fatiga y aumento de peso.
- Otros síntomas: dolores musculares, falta de aire, hinchazón en las piernas, congestión nasal, dolores de cabeza, aumento de peso, diarrea, tos



TIPOS DE TRATAMIENTOS

YOGA & INMUNOTERAPIA

El sistema inmunitario es importante no sólo para vencer el cáncer, sino para permitir la adherencia a los tratamientos.

El tratamiento se detiene si tienes el sistema inmunitario debilitado. Está comprendido por el sistema linfático, el endocrino y el cardiovascular.

El sistema linfático corre en paralelo al circulatorio.: el linfático depende del movimiento para que haya un correcto funcionamiento; en el circulatorio es el corazón el que bombea.

El sistema linfático ayuda a drenar y eliminar toda la toxicidad que hay en el cuerpo `producida por los tratamientos y ,los ganglios linfáticos son los centros donde se detectan las células cancerosas.

Con el movimiento físico y con la respiración ayudamos a que funcione correctamente, porque habilitamos el movimiento del diafragma y masajeamos el conducto torácico



BENEFICIOS DEL YOGA ONCOLÓGICO

Los beneficios del Yoga Oncológico son múltiples, y están avalados por diversos estudios científicos que distinguen al yoga como una de las terapias complementarias idóneas a los tratamientos convencionales, puesto que contribuye a mejorar la calidad de vida global de las personas con cáncer en las distintas fases de la enfermedad.



BENEFICIOS FÍSICOS

- Flexibiliza y relaja los músculos y tejidos afectados
- Descomprime las articulaciones
- Alivia la fatiga y los sofocos provocados por el tratamiento
- Alivia los dolores ocasionados por la cirugía o el tratamiento
- Fortalece el sistema cardiovascular y óseo
- Relaja el sistema nervioso
- Contribuye a regular el apetito
- Mejora la calidad del sueño
- Oxigena tejidos y órganos a través de la respiración
- Activa el sistema inmunológico
- Promueve el ejercicio físico



BENEFICIOS MENTALES Y EMOCIONALES

- Reduce el estrés y la depresión
- Favorece la concentración
- Contribuye a la gestión de las emociones
- Facilita la re-conexión con el cuerpo y las emociones
- Fortalece la autoestima
- Promueve la creación de redes de apoyo



BENEFICIOS DEL YOGA ONCOLÓGICO

El ejercicio físico es fundamental en la recuperación de las personas con cáncer.

Debemos buscar una mayor apertura con micro movimientos que mejoren la circulación del prana abriendo los canales.

Movimientos que te permitan descomprimir articulaciones, ganar flexibilidad y mejorar la musculatura de la zona afectada.

Existen 3 tipos de fascias:

- Superficial: debajo de la piel
- Profunda: separa unos músculos de otros.
- Visceral: protege a los órganos.

Los tratamientos deshidratan la fascia y con el movimiento conseguimos hidratarla. Como a través de la fascia, todo el cuerpo está conectado, trabajamos el cuerpo de manera integral.

Las fascias también se ven afectadas por las cicatrices y se crean adherencias.



BENEFICIOS DEL YOGA ONCOLÓGICO

La alternancia entre contracción y expansión del músculo es lo que provoca el estiramiento.

Vamos a tratar todas las posturas en rango de movimiento (aunque sean micro movimientos). Y trabajamos con movimientos simétricos. El lado afectado es el que marca el rango.

Es muy importante abordar las articulaciones, puesto que 3 de cada 4 personas presentan sensación de rigidez y dolor en muñecas, caderas y hombros debido a los tratamientos.

También debemos conocer que se produce pérdida de fuerza muscular y ósea, por lo que debemos recuperar. Y para ello, nos ayudamos de soportes ya que sus huesos están debilitados. Con la resistencia favorecemos el fortalecimiento de huesos ya que aumenta la actividad de los osteoblastos que son los encargados de producir masa ósea.



PRÁCTICA YOGA ONCOLÓGICO

Para la adaptación física de las posturas, utilizamos una serie de elementos como bloques, mantas, cintas, cojines que facilitan la práctica de asanas sin riesgos, a la vez que favorecen la movilidad y la relajación.

Para afrontar las consecuencias emocionales de la enfermedad trabajamos con pranayamas y técnicas de relajación profunda que posibilitan la reducción del estrés, el miedo y la ansiedad.

Puesto que las principales emociones son miedo e inseguridad, hay que aportar seguridad durante la práctica. Crear un entorno de seguridad, quizás siempre con los bloques alrededor, de manera que también fomente la autonomía.

También puedo crear seguridad con la cuenta atrás.



PRÁCTICA YOGA ONCOLÓGICO

- Clases con un número pequeño de alumnos o individuales
- Recoger en una ficha los datos: diagnóstico, tratamiento, síntomas derivados, actividad profesional (importante para conocer qué partes del cuerpo va a necesitar), autorización del oncólogo para la realización de la práctica.
- Evitamos olores, inciensos puesto que los tratamientos dan náuseas y mareos.
- Música sin letra que no reste atención.
- Lenguaje invitacional y se ofrecen opciones siempre.
- Estructura de la clase:
 1. Escucha activa: preguntar cómo están, legitimando sus emociones.
 2. Relajación con un chequeo corporal (10 minutos)
 3. Pranayama
 4. Calentamiento y estiramientos. Desbloqueo de articulaciones. (10 min)
 5. Práctica de asanas (20 min). Mantener una estructura básica que le de seguridad.
 6. RELajación. Compensación con el inicio



PRÁCTICA YOGA ONCOLÓGICO

La parte emocional es la más importante. Tenemos que ver en qué estado llega el alumno a clase.

Se pueden dar dos casos. Debemos detectar cuál es la energía:

- Hiperactividad /ansiedades: sensibilidad aumentada, dificultad para dormir, problemas de concentración, tensión muscular...
- Depresión/cansancio: inactividad, indiferencia, impotencia..

Con hiperactividad empiezo tumbado pero con bloques y bolster (no tumbado del todo) ó quizás sentados. Ir recogiendo a esa persona para después bajarle durante la clase. Y quizás luego ya puedo terminar tumbado del todo.

Importante la escucha activa. La escucha activa es escuchar, legitimar. NO es dar tranquilidad.

Ex: Mañana tengo pruebas.

Escucha activa: A qué hora tienes las pruebas?



PRÁCTICA CÁNCER DE MAMA
PRÁCTICA CÁNCER CEREBRO
PRÁCTICA LINFOMA

FIN