¿Cómo mejorar la sensibilidad de manos y pies durante la quimioterapia?

Ejercicio físico para disminuir la neuropatía periférica

El ejercicio físico tiene un efecto anti-inflamatorio que puede ser potencialmente beneficioso para mejorar la sensibilidad de manos y pies durante la quimioterapia.

1. Mejore su postura y capacidad de ejercicio
2. Mantenga fuertes sus músculos
3. Entrene su equilibrio
4. Realice ejercicios de coordinación

Consideraciones importantes

1. Asista a una evaluación médica antes de hacer ejercicio físico
2. Busque a un profesional que supervise el programa de ejercicio.

¿Qué es "neuropatía periférica"?

Algunos medicamentos de la quimioterapia producen algo llamado "neuropatía periférica". Este fenómeno produce distintas sensaciones principalmente en **manos y pies**, como por ejemplo, disminución de la sensibilidad, hormigueo, dolor, sensibilidad aumentada, entre otras.

Fuente

Andersen Hammond, E., Pitz, M., & Shay, B. (2019). Neuropathic Pain in Taxane-Induced Peripheral Neuropathy: Evidence for Exercise in Treatment. *Neurorehabilitation and Neural Repair*, *33*(10), 792-799.

ONCOACTIVATE