

La verdad sobre el sueño y el ejercicio en la lucha contra el Cáncer

Los estudios demuestran que existe un vínculo definido entre **el cáncer y la actividad física**. El ejercicio regular reduce su riesgo personal de cáncer, pero si no duerme lo suficiente, podría cancelar los efectos positivos de sus entrenamientos.

Beneficios del sueño confirmados

De acuerdo con la Asociación Americana para la Investigación del Cáncer, la deficiencia del sueño puede contrarrestar los beneficios inmunes, hormonales y metabólicos recibidos cuando el ejercicio regular es parte de un estilo de vida saludable o un plan de tratamiento para el cáncer.

Durante el estudio, las mujeres activas de 65 años o menos perdieron los beneficios de su estilo de vida activo si dormían menos de siete horas todas las noches. Su riesgo de cáncer era en realidad mayor que el de aquellas mujeres que hacían ejercicio y dormían lo suficiente, pero aún menos que las que hacían poco ejercicio.

La falta de sueño tiene un gran impacto en su salud en general. No dormir lo suficiente puede causar un desequilibrio en dos de las hormonas que afectan el riesgo de cáncer.

El cortisol es la "hormona del estrés" del cuerpo y se libera en momentos de ansiedad.

La gente en los Estados Unidos padece de falta crónica de sueño. El agotamiento físico y mental hace que su cuerpo produzca más cortisol. Esto podría jugar un papel importante en el desarrollo y la progresión de las células cancerosas.

La melatonina se produce durante el sueño. Tiene poderosas propiedades antioxidantes que ayudan a prevenir el daño a las células que pueden llegar a ser cancerosas. Cuando no se duerme lo suficiente, el cuerpo reduce la producción de melatonina, lo que nos deja en mayor riesgo de padecer cáncer y otras afecciones graves.

Los pacientes con cáncer que encuentran una manera de manejar eficazmente sus niveles de estrés e implementar una rutina de ejercicios tienden a hacerlo mejor durante su tratamiento y recuperación que aquellos que no lo hacen. La falta de sueño, el estrés abrumador, la falta de ejercicio y la depresión afectan su sistema inmunológico de una manera que podría entorpecer su lucha contra el cáncer.



Deprivación de sueño y cáncer y la importancia del ejercicio.

Si bien el ejercicio puede ayudar a prevenir el cáncer, se vuelve particularmente importante durante y después del tratamiento. Los estudios demuestran que el ejercicio y el control del peso son útiles para prevenir el retorno del cáncer (principalmente cáncer de colon y cáncer de mama). El sobrepeso aumenta enormemente las posibilidades de que el cáncer se repita o se desarrolle un nuevo cáncer.

Para las personas con cáncer, el ejercicio ayuda a aumentar los niveles de energía, estabilizar los estados de ánimo y aumentar la confianza general. ¡Si no es una parte regular de su rutina, comience tan pronto como le sea posible después del diagnóstico y los tratamientos!

Una vez que un paciente ha recibido un diagnóstico, tiende a disminuir la velocidad y puede deprimirse. Naturalmente, hay un período de ajuste al enfrentar el estrés inicial y comenzar su lucha contra el cáncer. Sin embargo, "tomárselo con calma" no es una buena solución a largo plazo.

¡Haga un plan para tomar control de su salud e incluya ejercicio! Séa tan activo(a) como pueda dentro de sus limitaciones físicas. Alterne el estiramiento, el aeróbico y el entrenamiento de fuerza para lograr un entrenamiento equilibrado. Mejor aún: hable con su médico para definir un plan que funcione mejor para usted.

6 PASOS PARA LOGRAR LOS MEJORES BENEFICIOS DEL SUEÑO PROFUNDO:

1: Duerma cuando su cuerpo se lo diga.

Esto es crucial durante los tratamientos contra el cáncer, ya que esto le permite al cuerpo recuperar toda su energía.

2: hacer ejercicio una vez al día durante 30 minutos.

Los ejercicios de bajo impacto cuentan, así que salga a caminar, nade unas cuantas vueltas o únase a una clase para hacer ejercicios. Incluso hay ejercicios en silla si tiene problemas con el equilibrio y la coordinación. Uno de mis favoritos personales es rebotar (saltar en un mini trampolín) para aumentar mi ritmo cardíaco y mover el sistema linfático.

3: Evite la cafeína, el alcohol, los carbohidratos y los dulces durante 8 horas antes de acostarse.

La mayoría de estos son fáciles de evitar si está practicando una dieta cetogénica. Si no está comiendo una dieta cetogénica, asegúrese de evitarlos antes de acostarse, ya que afectan nuestra capacidad para experimentar el sueño profundo. Un estudio de investigación científica de 2013 concluyó que "las bebidas energéticas, otras bebidas con cafeína y las bebidas alcohólicas son factores de riesgo de mala calidad del sueño".

4: Mantenga su habitación fresca, tranquila y oscura para dormir.

Sus niveles de melatonina aumentan durante la noche, por lo que mantener la habitación oscura y fría estimula la producción prolongada y natural de melatonina. Un estudio de 2010 en The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism encontró que los individuos expuestos a la luz de la habitación "durante las horas habituales de sueño suprimieron la melatonina en más del 50% en la mayoría de los ensayos (85%)".

5: Programe un horario regular del sueño.

Trate de establecer un horario en el que duerma y se despierte a la misma hora todos los días para que su cuerpo se acostumbre a su nueva rutina.

6: Medite o/y ore antes de ir a dormir para calmar corazón y mente.

Si su rutina normal de sueño se ha interrumpido debido al estrés, el dolor o los tratamientos, es importante pasar tiempo en oración y/o meditación para calmar su corazón y mente, facilitando el sueño pacífico, la integridad y la curación. Su cuerpo necesita desesperadamente los beneficios del sueño para ayudarlo a luchar y prevenir el cáncer.

Ejercicio y sueño - el dúo dinámico



Tenemos 4 etapas de sueño que recorremos cada noche en aproximadamente 90 minutos cada una. Un sueño completo de 8 horas es la forma en que su cuerpo realiza las reparaciones diarias, sana y reconstruye los tejidos dañados. Su cerebro expulsa los desechos biológicos que engullen su red neuronal, ¡10 veces mejor que cuando está despierto!

La resistencia o el entrenamiento con pesas están diseñados para fortalecer y desarrollar los músculos. Durante el tratamiento del cáncer, las personas pierden el tono muscular y ganan grasa.

Además, hay muchos ejercicios que puede hacer en o alrededor de su casa. Durante el día, tómese un tiempo para estirarse o caminar un poco. Sus niveles de energía y fuerza mejorarán gradualmente con el ejercicio constante.

Uno de los mayores beneficios del ejercicio es su efecto sobre el sueño. El ejercicio trabaja su cuerpo, los músculos, las articulaciones, los pulmones y el corazón. Los ritmos circadianos (su ciclo de sueño interno) en su cuerpo se mejoran con el ejercicio. Esto le hace más activo durante el día y promueve un sueño de calidad por la noche.

¿Qué es más crucial para prevenir y combatir el cáncer? ¡Ambos!

Los científicos, los médicos y muchas organizaciones de cáncer están de acuerdo en que el equilibrio correcto entre ejercicio y sueño es importante. Deben ser parte de su plan general de lucha contra el cáncer. Deje que el ejercicio y el sueño sean su mejor golpe en la lucha contra el cáncer.



“Cualquier persona puede hacer ejercicios de estiramiento y flexibilidad para mantener la movilidad”