La yoga puede mejorar la fatiga en sobrevivientes del cáncer de mama

Printed from https://www.cancerquest.org/es/sala-de-prensa/2016/08/la-yoga-puede-mejorar-la-fatiga-en-sobrevivientes-del-cancer-de-mama on 05/10/2024

Casi uno en cada tres sobrevivientes de cáncer de mama sufre de fatiga. Un estudio reciente muestra que la yoga puede ayudar con este problema. Treinta y uno sobrevivientes del cáncer de mama fueron divididas en dos grupos, un grupo recibió educación de la salud y el otrol participó en yoga dos veces a la semana. Mujeres en el grupo de yogar reportaron menos fatiga y más energía después de tres meses de yoga.

Fuente
http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cncr.26702/abstract;jsessionid=A29A8…
Referencia
Aprende más