



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicio para después del tratamiento contra el cáncer: Nivel 1

Esta información explica cómo hacer suficiente ejercicio después del tratamiento para el cáncer. Este recurso es para personas que actualmente no hacen ejercicio.

Actividad física y ejercicio

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo en el que se consume energía. Algunas de las actividades de la vida cotidiana, como hacer las tareas del hogar, trabajar en el jardín o sacar a pasear al perro, son ejemplos de actividad física.

El ejercicio es un tipo de actividad física en la que se hacen movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener el nivel de estado físico. Para obtener los beneficios del ejercicio para la salud, debe probar incluir las siguientes actividades:

- Actividades que le hagan respirar más profundamente, como caminar rápido, correr, bailar, nadar y jugar baloncesto.
- Ejercicios de fortalecimiento, como hacer flexiones y levantar pesas. Estos ejercicios pueden fortalecer los músculos.

Beneficios de hacer ejercicio

Es posible que el ejercicio sea de ayuda para:

- Disminuir el riesgo de tener ciertos tipos de cáncer, como cáncer de mama y de

colon.

- Disminuir el riesgo de reaparición del cáncer (de que el cáncer regrese). Esto es muy importante para las personas con antecedentes de cáncer colorrectal y de mama.
- Mejorar su salud cardiovascular (del corazón) general.
- Controlar su peso y mejorar su imagen corporal.
- Mejorar su calidad de vida y salud mental en general.
- Mantener la salud de los huesos, los músculos y las articulaciones.
- Mejorar su capacidad para hacer actividades de la vida cotidiana.
- Prevenir caídas.

Antes de comenzar el ejercicio

Hable con su médico o enfermero antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios. Ellos le ayudarán a determinar si tiene enfermedades que quizás afecten los ejercicios que puede hacer. Quizás le recomienden que se haga una evaluación médica o que hable con un especialista capacitado en ejercicio, como un fisioterapeuta (PT), especialista en rehabilitación del cáncer o entrenador certificado.

Las enfermedades que podrían afectar los ejercicios que pueda hacer son, por ejemplo, las siguientes:

- Caminar de forma inestable (marcha inestable)
- Tener una cantidad baja de glóbulos rojos (anemia)
- Fatiga grave (sentirse inusualmente cansado, débil o como si no tuviera energía)
- Tener una infección
- No obtener suficientes nutrientes o vitaminas en su dieta
- Mala salud ósea u osteoporosis (una enfermedad en que los huesos se vuelven muy débiles).

- Artritis o problemas musculoesqueléticos
- Problemas con los músculos o los huesos
- Neuropatía periférica (hormigueo o adormecimiento de manos y pies)
- Tener una ostomía o un catéter venoso central (CVC)
- Enfermedad cardíaca o pulmonar no controlada
- Antecedentes de cirugía pulmonar o cirugía abdominal mayor
- Linfedema (inflamación causada por una obstrucción del nódulo linfático) en las extremidades que usa para los ejercicios de resistencia o entrenamiento de fuerza

Cantidad de ejercicio recomendada

Los expertos recomiendan lo siguiente:

- Intente hacer al menos 150 a 300 minutos de ejercicio de intensidad moderada todas las semanas.
 - Puede hacer esto ejercitándose durante 30 minutos al día, 5 días a la semana. En la tabla incluida en la sección “Niveles de intensidad del ejercicio” se dan ejemplos de ejercicio de intensidad moderada.
- De 2 a 3 sesiones por semana de entrenamiento de fuerza, que incluya los principales grupos musculares. Los principales grupos de músculos son el tórax, los hombros, los brazos, la espalda, el abdomen (vientre) y las piernas. Las actividades de entrenamiento de fuerza pueden incluir flexiones, abdominales, utilizar bandas de resistencia y levantar pesas.
- Estirar los principales grupos musculares al menos 2 veces por semana.

Como parte de un estilo de vida saludable, debe hacer actividad física general a diario. También debe evitar estar sin moverse durante períodos prolongados, como estar sentado por horas de una sola vez.

Niveles de intensidad del ejercicio

Ejercicio de intensidad ligera	Ejercicio de intensidad moderada
Andar en bicicleta sin prisa	Andar en bicicleta sobre terreno plano con colinas
Caminar lentamente	Caminar enérgicamente
Tareas ligeras del hogar	Jardinería
T'ai chi	Yoga
Jugar a atrapar la pelota	Tenis de dobles
Jugar a los bolos o boliche	Gimnasia aeróbica en el agua

Comenzar un programa de ejercicio

Piense en los motivos por los cuales no se ha estado ejercitando. Luego, intente pensar en algunas formas de vencer lo que le impida hacer ejercicio. Por ejemplo:

- **Hace mucho tiempo que no realizo actividad física.** Comience en un nivel que le resulte cómodo y agregue un poco más de actividad a medida que continúa. Elija algo que le guste hacer. Muchas personas se dan cuenta de que caminar les ayuda a comenzar. Antes de que se dé cuenta, estará haciendo más cada día. Algunas personas también descubren que hacer actividad física con una amistad les facilita el inicio.
- **No tengo tiempo.** Comience con períodos de 10 minutos algunas veces por semana. Camine durante un descanso. Baile en la sala al ritmo de su música preferida. Todo cuenta.
- **Cuesta demasiado dinero.** No tiene que inscribirse en un gimnasio ni comprar equipo sofisticado para estar activo. Juegue a la mancha con sus hijos. Camine enérgicamente con su perro por 10 minutos o más.

Aumento gradual de los niveles de actividad con el tiempo

- Comience haciendo lo que pueda y luego busque maneras de hacer más. Si no ha estado activo por un tiempo, comience lentamente. Después de varias semanas o meses, aumente gradualmente sus actividades haciéndolas por más tiempo y más a menudo.

- Caminar es 1 forma de agregar ejercicio a su vida. Cuando comience, hágalo por 10 minutos al día durante algunos días a la semana. Haga esto las primeras 2 semanas. Luego, comience a caminar por un poco más. Pruebe hacerlo por 15 minutos en lugar de 10 minutos. Luego camine más días a la semana.
- Una vez que pueda caminar fácilmente durante 15 minutos varios días a la semana, intente caminar más rápido. Mantenga una marcha enérgica por un par de meses. Quizás desee agregar ciclismo los fines de semana para dar variedad.

Consejos para el éxito

- Elija una actividad que le guste y que se adapte a su vida.
- Encuentre el momento que mejor le convenga.
- Manténgase activo con amigos y familiares. Tener una red de apoyo puede ayudarle a mantener el programa.
- Existen muchas formas de incorporar la cantidad correcta de actividad en su vida. Toda pequeña actividad cuenta, y hacer algo es mejor que no hacer nada.
- Fije metas a corto y largo plazo.
 - Por ejemplo, su meta a corto plazo podría ser caminar por su vecindario durante 15 minutos en 3 días diferentes.
 - Su meta a largo plazo podría ser agregar, poco a poco, más tiempo y más días hasta que esté caminando 30 minutos por día, 5 días por semana.
- Registre su tiempo y progreso en un cuadro. Hay un cuadro al final de este recurso que puede utilizar, o puede usar una aplicación en su teléfono móvil o tableta para monitorear su progreso.
- Planifique su actividad para la semana. Los expertos dicen que dividir la actividad aeróbica en al menos 3 días por semana es lo mejor.
- Únase a un grupo de ejercicio.
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud acerca de buenas actividades que puede intentar hacer.

- Pruebe hacer nuevas actividades que no haya hecho antes
- Busque un ejercicio del que disfrute. Concéntrese en divertirse.
- De a poco, agregue más tiempo, intensidad y esfuerzo a sus sesiones de ejercicio.
- Intente incluir ejercicios en los que se utilicen grupos de músculos grandes, como los muslos, el abdomen, el tórax y la espalda.
- Comience con ejercicios de calentamiento durante unos 2 a 3 minutos.
 - Por ejemplo, puede encogerse de hombros, marchar sin moverse en un solo lugar o elevar las rodillas. Finalice la sesión de ejercicio con estiramiento liviano.
- Reconozca y prémiese por sus logros.
 - Por ejemplo, si alcanza su meta de ejercicio, prémiese comprando nueva ropa para ejercitarse o un libro nuevo.
- Permanezca seguro y evite las lesiones. Elija actividades que sean adecuadas para su nivel de estado físico. Asegúrese de utilizar el equipo deportivo y de seguridad adecuado.

Cómo agregar ejercicio a su rutina diaria

- Camine por su vecindario después de la cena. Si las condiciones del tiempo no lo permiten, puede caminar en un centro comercial.
- Ande en bicicleta. Si hace frío afuera, puede conseguir un soporte para bicicleta. Este accesorio convierte su bicicleta normal en una bicicleta fija que puede usar dentro de la casa.
- Corte el césped o rastrille las hojas en lugar de usar un soplador de hojas.
- Limpie el baño a fondo.
- Lave y encere el auto.
- Practique juegos activos con sus hijos, como la mancha congelada o saltar la cuerda.

- Quite la mala hierba del jardín.
- Lleve a un amigo a bailar o baile en su propia sala.
- Use una cinta de correr, o haga flexiones de brazos, sentadillas o zancadas mientras mira televisión.
- Camine hasta el lugar donde almuerce.
- Estacione el auto en el lugar más alejado y camine hasta el lugar donde vaya.
- Use las escaleras comunes en lugar de las escaleras mecánicas o el ascensor.
- Bájese del autobús o el metro una parada antes y camine el resto del camino.
- Programe citas en su agenda o configure los recordatorios en su teléfono para recordarse de hacer descansos en los que camine por 10 minutos.
- Forme un club de caminata con amigos.
- Use un podómetro (un dispositivo que lleva un registro de sus pasos) o un rastreador de buena forma física como Fitbit® todos los días para aumentar sus pasos diarios.

Otros recursos

Los siguientes recursos muestran cómo puede agregar ejercicio y actividad física a su vida cotidiana. Estos recursos ofrecen sugerencias para hacer ejercicio según el estado de su tratamiento contra el cáncer. Hable con el proveedor de cuidados de la salud antes de empezar cualquier programa de ejercicio.

- Este sitio proporciona recursos del Servicio de Ejercicio Físico Oncológico (Exercise Oncology Service) en Memorial Sloan Kettering (MSK).
www.mskcc.org/research-areas/topics/exercise-oncology
- Este blog donde se analiza lo que las personas que tienen cáncer deberían saber sobre el ejercicio durante y después del tratamiento.
www.mskcc.org/blog/what-are-benefits-exercise-during-and-after-treatment
- Este video muestra ejercicios sencillos para fortalecer los principales grupos musculares y estimular la frecuencia cardíaca.
www.mskcc.org/videos/strengthening-exercises

- Este video promueve el ejercicio después del tratamiento contra el cáncer y muestra ejercicios sencillos que usted puede hacer.
www.mskcc.org/cancer-care/survivorship/videos-survivors/exercise-survivors
- Este video explica la importancia del ejercicio después del tratamiento contra el cáncer y ofrece recomendaciones sobre cómo ejercitarse de forma segura y seguir una rutina.
www.mskcc.org/videos/playlist/importance-exercise-survivorship
- Este video explica cómo el ejercicio puede tener efectos positivos en la salud y ofrece recomendaciones sobre cómo ejercitarse de forma segura y crear un hábito de ello.
www.mskcc.org/videos/benefits-exercise-survivors
- Este video explica cuestiones de seguridad referentes al ejercicio si tiene linfedema, cáncer que se propagó a los huesos, osteoporosis, tumores cerebrales, pérdida de la sensación en brazos o piernas, o valores bajos de glóbulos sanguíneos.
www.mskcc.org/multimedia/exercise-safety-issues-survivors
- Este sitio de la Sociedad Americana contra el Cáncer explica cómo puede mantenerse activo durante y después del tratamiento contra el cáncer.
www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/physical-activity-and-the-cancer-patient.html

Cuadros para llevar un registro de su actividad

Día de la semana	Actividad e intensidad	Minutos de ejercicio
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		

Domingo		
Total de la semana		

Ejercicio fortificante

Día de la semana	Actividad
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	
Total de la semana	

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Exercise After Cancer Treatment: Level 1 - Last updated on July 24, 2020

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center