



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicio durante y después del tratamiento contra el cáncer: Nivel 1

En esta información se explica cómo hacer suficiente ejercicio durante y después del tratamiento contra el cáncer. Este recurso es para personas que en este momento no hacen ejercicio.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar a hacer ejercicios. Según su plan de tratamiento contra el cáncer, es posible que deba evitar o cambiar algunos ejercicios o actividades. Si se sometió a una cirugía, consulte a su cirujano si es seguro comenzar a ejercitarse.

Ejercicio y actividad física

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

El ejercicio es un tipo de actividad física. Cuando uno se ejercita, se realizan movimientos corporales planificados, controlados y repetitivos (que se hacen una y otra vez). Esto ayuda a mejorar o mantener el nivel de estado físico.

Intente agregar estas actividades físicas a su vida cotidiana. Le proporcionarán muchos de los beneficios para la salud que otorga el hacer ejercicio.

- Actividades cardiovasculares que le hagan respirar más profundamente.
- Ejercicios de fuerza que fortalecen los músculos.

En esta tabla, se muestran ejemplos de cada tipo de ejercicio.

Actividades cardiovasculares

- Realizar una caminata enérgica, como marcha rápida o marcha atlética
- Correr
- Bailar
- Nadar
- Jugar al básquetbol

Ejercicios de entrenamiento de fuerza

- Flexiones de brazos
- Abdominales con las piernas flexionadas
- Sentadillas y flexiones de piernas
- Levantamiento de pesas
- Ejercicios con bandas de resistencia

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 que han tenido cáncer colorrectal o de mama.
- Mejorar la salud cardiovascular (del corazón).
- Controlar su peso y mejorar su imagen corporal. La imagen corporal es el modo en que uno se ve a sí mismo y cómo se siente respecto de eso.
- Mejorar su calidad de vida y salud mental.
- Mantener la salud de los huesos, los músculos y las articulaciones.
- Mejorar su capacidad para hacer actividades de la vida cotidiana. Algunos ejemplos de actividades de la vida cotidiana son bañarse, usar el baño y asearse (cepillarse los dientes y peinarse).
- Evitar caídas.

Qué hacer antes de comenzar a hacer ejercicio

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de empezar cualquier programa de ejercicio. Le ayudará a determinar si tiene problemas de salud que puedan afectar los ejercicios que puede hacer. Quizás le sugieran que se haga un examen médico o que hable con un especialista en ejercicio. Los especialistas en ejercicio son profesionales que han recibido una formación especial en materia de actividad física y ejercicio. Pueden ser fisioterapeutas, especialistas en rehabilitación del cáncer o entrenadores personales certificados.

Estos problemas de salud podrían afectar los tipos de ejercicios que puede hacer:

- Marcha inestable (caminar de forma inestable).
- Anemia (tener un recuento bajo de glóbulos rojos).
- Fatiga muy intensa (sentirse más cansado y débil de lo normal o no tener energía).
- Una infección, como fiebre o gripe.
- Falta de suficientes nutrientes o vitaminas en su dieta.
- Mala salud ósea u osteoporosis. La osteoporosis es una enfermedad que provoca que los huesos se debiliten y sean más propensos a quebrarse.
- Artritis (rigidez e inflamación dolorosa de las articulaciones).
- Problemas músculo-esqueléticos (problemas con los músculos y los huesos).
- Neuropatía periférica (hormigueo o adormecimiento de manos y pies).
- Tiene una ostomía o un catéter venoso central (CVC).
- Enfermedad cardíaca o pulmonar no controlada (sin tratar).
- Se ha sometido a cirugías pulmonares o cirugías abdominales mayores. La cirugía abdominal se realiza en el estómago, el intestino delgado, el bazo, el apéndice, el colon o el recto.

- Linfedema en las extremidades que usa para los ejercicios de entrenamiento de fuerza. El linfedema es la hinchazón que normalmente se presenta en los brazos, las piernas o en ambos. Generalmente es causada por la extirpación de los ganglios linfáticos.

Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico aumenta la frecuencia cardíaca y los niveles de energía.

Algunos ejemplos son:

- Dar un paseo o caminar en una cinta.
 - Trote ligero.
 - Nadar.
 - Andar en bicicleta.

Niveles de intensidad

La intensidad del ejercicio es la fuerza que utiliza el cuerpo en el entrenamiento. Es una forma de medir cuánto le cuesta realizar una actividad al momento de hacerla.

Existen 3 niveles de intensidad del ejercicio:

- Intensidad ligera. Por lo general, al hacer ejercicios de intensidad ligera, usted:
 - No se quedará sin aliento.
 - No sudará mucho.
 - Podrá hablar y cantar sin necesidad de parar para recuperar el aliento.
- Intensidad moderada. Por lo general, al hacer ejercicios de intensidad moderada, usted:
 - Respirará más rápido, pero no se quedará sin aliento.
 - Sudará un poco.
 - Podrá hablar, pero no cantar.
- Intensidad vigorosa. Por lo general, al hacer ejercicios de intensidad

vigorosa, usted:

- Respirará profunda y rápidamente.
- Comenzará a sudar a los pocos minutos de haber empezado la actividad.
- No podrá decir más que unas pocas palabras sin parar para recuperar el aliento.

Cuando su proveedor de cuidados de la salud le indique que es seguro empezar a ejercitarse, intente hacer ejercicios de intensidad ligera primero. Una vez que esté cómodo con ellos, podrá intentar hacer ejercicios de intensidad moderada, que son más desafiantes.

En esta tabla, se incluyen ejemplos de ejercicios de intensidad ligera y moderada.

Ejercicios de intensidad ligera

- Andar en bicicleta tranquilamente (a menos de 5 millas por hora, en terrenos planos y sin subidas)
- Caminata lenta (a menos de 3 millas por hora)
- Tareas ligeras del hogar
- Taichí (ejercicio que combina movimientos lentos y respiración profunda)
- Jugar a las atrapadas (lanzar una pelota, un saquito de frijoles o un frisbee con un compañero)
- Jugar a los bolos o boliche

Ejercicios de intensidad moderada

- Andar en bicicleta (a menos de 10 millas por hora, en terrenos planos y sin subidas)
- Caminata rápida (de entre 3 a 4.5 millas por hora)
- Jardinería y arreglo del patio
- Yoga
- Tenis de dobles (usted y un compañero contra otro equipo de 2 jugadores)
- Gimnasia aeróbica en el agua

Ejercicios recomendados

Como parte de un estilo de vida saludable, debe hacer algún tipo de actividad

física todos los días. También debe evitar estar sin moverse durante períodos prolongados, como estar sentado por horas de una sola vez.

El American College of Sports Medicine (ACSM) y la Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS) recomiendan realizar ejercicio aeróbico de intensidad moderada. Intente hacer al menos de 150 a 300 minutos de ejercicio (2 ½ a 5 horas) con un nivel de intensidad moderada todas las semanas.

Cómo 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:

- **Si hace mucho tiempo que no realiza actividad física, tenga en cuenta lo siguiente:**
 - Elija algo que le guste hacer.
 - Comience en un nivel que le resulte cómodo.
 - Agregue un poco más de actividad a medida que continúa.
- **Si no tiene 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.
- **Si siente que 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.

Todo esfuerzo de ejercicio suma, aún si es poco. Muchas personas se dan cuenta de que caminar les ayuda a comenzar. Algunas personas también descubren que hacer actividad física con una amistad les facilita el inicio.

Formas de 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 adonde deba ir.
- Use las escaleras comunes en lugar de las escaleras mecánicas o el ascensor.
- Bájese del autobús o el metro unas paradas antes y camine el resto del camino hasta el lugar adonde deba ir.
- Configure recordatorios en su teléfono para no olvidarse de hacer caminatas de 10 minutos en los descansos.
- Forme un club de caminata con amigos.

Cómo aumentar de manera gradual los niveles de actividad con el tiempo

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.

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

- Encuentre una actividad que disfrute y que se adapte a su estilo de vida. Concéntrese en divertirse.
- Encuentre un momento para hacer ejercicios que funcione mejor para usted.
- Manténgase activo con amigos y familiares. Tener una red de apoyo puede ayudarle a mantener su programa de ejercicio.
- Fije metas a corto y largo plazo. Por ejemplo:
 - **Meta a corto plazo:** Caminar por su vecindario durante 15 minutos, 3 días por semana.
 - **Meta a largo plazo:** Agregar más tiempo y más días a su rutina semanal. Agréguelos poco a poco hasta que pueda caminar durante 30 minutos al

día, 5 días a la semana.

- Configure recordatorios en su teléfono para no olvidarse de pararse y moverse cada hora.

- Utilice un podómetro (un dispositivo que lleva un registro de los pasos) o un rastreador de estado físico como un Fitbit® todos los días. La utilización de estos dispositivos puede ser útil para alentarlo a aumentar los pasos diarios. También puede descargar aplicaciones de salud y ejercicios a su teléfono. Estas realizan un seguimiento de sus pasos y su actividad física, como por ejemplo:
 - **HealthKit de Apple.** Esta aplicación viene incluida en los iPhones de Apple. Se sincroniza con otras aplicaciones para recopilar información de salud y estado físico. En HealthKit, puede ver todo su progreso en un solo lugar.
 - **Fitbit.** Esta aplicación es de descarga gratuita. Puede crear una cuenta incluso si no tiene un Fitbit. Con una cuenta gratuita, podrá realizar un seguimiento de su peso, niveles de actividad, patrones de sueño y nutrición. Para seguir motivado, puede competir contra amigos y familiares en distintos desafíos de ejercicio, como por ejemplo desafíos de caminata. Si desea obtener más funciones, puede comprar una membresía premium.
 - **My FitnessPal™.** Esta aplicación es de descarga gratuita. Con una cuenta gratuita, podrá realizar un seguimiento de sus comidas y calorías, niveles de actividad y peso. Si desea obtener más funciones, puede comprar una membresía premium.
 - **Noom.** Esta aplicación alienta a sus usuarios a crear nuevos hábitos para poder perder peso y llevar un estilo de vida saludable. Es de descarga gratuita. Con una cuenta gratuita, podrá realizar un seguimiento de sus comidas y calorías, peso y hábitos de ejercicio. Si desea obtener más funciones, puede comprar una membresía premium.
- Registre su tiempo y progreso en un cuadro. [Puede utilizar los cuadros que se encuentran en la versión impresa de este recurso](#). También puede usar una aplicación en su teléfono móvil o tableta para realizar un seguimiento de su progreso.
- Planifique su actividad para la semana. Los expertos del ACSM y la ACS recomiendan dividir la actividad aeróbica en 3 días a la semana o más.

- 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 actividades que no haya hecho antes.
- De a poco, agregue más tiempo, intensidad y esfuerzo a sus sesiones de ejercicio.

- Haga ejercicios en los que se utilicen los principales grupos musculares, como los muslos, el abdomen, el pecho y la espalda.
- Comience cada sesión de ejercicio realizando de 2 a 3 minutos de ejercicios de calentamiento. Por ejemplo, puede encogerse de hombros, marchar sin moverse en un solo lugar o elevar las rodillas.
- Para terminar cada sesión, realice estiramientos ligeros.
- Permítase recompensas por cada logro. 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.

Recursos

Los siguientes recursos muestran cómo puede agregar ejercicio y actividad física a su vida cotidiana. En ellos, se ofrecen consejos según la experiencia que tenga con el ejercicio y el tipo de tratamiento contra el cáncer que haya recibido o esté recibiendo.

Hable con su 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). *Exercise, Nutrition, and Cancer* (www.mskcc.org/research-areas/topics/exercise-oncology)
Programa general de ejercicio: Nivel 1 (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1)
Programa general de ejercicio: Nivel 2 (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)
- Este pódcast cuenta con la participación de expertos de MSK y un paciente

de MSK, quienes hablan sobre cómo el ejercicio puede ser útil para prevenir y tratar el cáncer.

www.mskcc.org/videos/making-every-step-count-role-exercise-and

- En estos 2 videos, se explica por qué es importante que las personas que tienen cáncer hagan ejercicio durante su tratamiento.
Can I exercise during cancer treatment? (www.mskcc.org/videos/can-exercise-during-cancer-treatment)
Learn the benefits of exercise during cancer treatment
(www.mskcc.org/videos/learn-benefits-exercise-during-cancer-treatment)
- En este video, se explica cómo el ejercicio ayudó a un paciente de MSK durante su tratamiento contra el cáncer.
Cancer Survivor Explains Why She Exercised During Cancer Treatment
(www.mskcc.org/videos/cancer-survivor-explains-exercise-during-treatment)
- Esta serie de videos de *Haga ejercicio con MSK* (*Exercise with MSK*) alienta a hacer ejercicio durante y después del tratamiento contra el cáncer. En cada video se muestran movimientos y ejercicios seguros que usted puede hacer.
Introducción: www.youtube.com/watch?app=desktop&v=GuOyJwnrzY
Respiración: www.youtube.com/watch?app=desktop&v=3ZCD_jNaY6g&list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi&index=2&t=2s
Ejercicio con bastones: www.youtube.com/watch?app=desktop&v=B_DK-pAcTfg&list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi&index=4
Ejercicio aeróbico sencillo: www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ze_eV9DyEkw
Ejercicios de fuerza para la zona abdominal: www.youtube.com/watch?app=desktop&v=0Q4XhcLI8xc
Entrenamiento con pesas: www.youtube.com/watch?app=desktop&v=bQ-ozMZAqOk
Estiramiento después de ejercitarse: www.youtube.com/watch?app=desktop&v=5DhoFwMjyT4&list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi&index=7
- En este video, se promueve el ejercicio después del tratamiento contra el cáncer y se muestran ejercicios sencillos que usted puede hacer.
Watch: Donna Wilson On Importance of Fitness for Cancer Survivors

(www.mskcc.org/videos/exercise-survivors)

- En este video se explica la importancia del ejercicio luego del tratamiento contra el cáncer. Ofrece recomendaciones sobre cómo ejercitarse de forma segura y seguir una rutina. *Benefits of Exercise for Cancer Survivors* (www.mskcc.org/videos/benefits-exercise-survivors)
- En este video se explican cuestiones de seguridad a tener en cuenta a la hora de ejercitarse. Esto es útil si tiene linfedema, cáncer que se diseminó a los huesos, osteoporosis, tumores cerebrales, pérdida de la sensibilidad en brazos o piernas, o valores bajos de glóbulos sanguíneos. *Exercise Safety Issues for Cancer Survivors* (www.mskcc.org/videos/exercise-safety-issues-survivors)
- En este artículo de la Sociedad Americana contra el Cáncer se explica cómo puede mantenerse activo durante y después del tratamiento contra el cáncer.
www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html

Programas de ejercicio en MSK

- Programa de Membresía de Medicina Integral en casa: *Integrative Medicine at Home Membership Program* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/membership)
- Programa Vida Saludable para personas con cáncer de mama de MSK: [Vida saludable para personas con cáncer de mama | Memorial Sloan Kettering Cancer Center](#)
- Programa de Investigación en Oncología del Ejercicio *Exercise Oncology Program* (www.mskcc.org/research-areas/research-teams/exercise-oncology-program)

Cuadros para llevar un registro de su actividad

Día	Actividad e intensidad	Minutos de ejercicio
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Total de minutos:		

Registro de ejercicio de fuerza

Día	Actividad
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	
Total de días:	

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Exercise During and After Cancer Treatment: Level 1 - Last updated on October 30, 2025
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center