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.

Actividad física y ejercicio

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: como 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 que le hagan respirar más profundamente, como por ejemplo:
  - Realizar una caminata enérgica (como marcha rápida o marcha atlética)
  - Correr
  - Bailar
  - Nadar
  - Jugar al básquetbol
- Ejercicios de fuerza que fortalecen los músculos, como por ejemplo:
  - 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.

Antes de comenzar el 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.

Es posible que el tipo de ejercicios que puede hacer se vea afectado si tiene alguno de estos problemas de salud:

- 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 como si no tuviera 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.

Cantidad de ejercicio recomendada

Los expertos del American College of Sports Medicine (ACSM) y la Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS) recomiendan:

- Intentar hacer al menos de 150 a 300 minutos de

ejercicio con un nivel 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” hay ejemplos de ejercicio de intensidad moderada.

- Tratar de hacer de 2 a 3 sesiones de entrenamiento de fuerza por semana. Estas sesiones deben centrarse en los principales grupos de músculos: el pecho, los hombros, los brazos, la espalda, el abdomen (vientre) y las piernas. Algunos ejemplos de entrenamiento de fuerza son las flexiones y los abdominales, los ejercicios utilizando bandas de resistencia y el levantamiento de pesas.
- Estire los principales grupos musculares al menos 2 veces por semana.

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.

Niveles de intensidad del ejercicio

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. Hay 3 niveles de intensidad del ejercicio: leve, moderada y vigorosa.

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

Por lo general, al hacer ejercicios de intensidad leve, usted:

- No se quedará sin aliento.
- No sudará mucho.
- Podrá hablar y cantar sin necesidad de parar para recuperar el aliento.

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.

Esta tabla incluye ejemplos de ejercicios de intensidad leve y moderada que puede hacer.

Ejercicios de intensidad leve	Ejercicios de intensidad moderada
Andar en bicicleta tranquilamente (a menos de 5 millas por hora, en terrenos planos y sin subidas)	Andar en bicicleta (a menos de 10 millas por hora, en terrenos planos y sin subidas)
Caminata lenta (a menos de 3 millas por hora)	Caminata rápida (de entre 3 a 4.5 millas por hora)
Tareas ligeras del hogar	Jardinería y arreglo del patio
Taichí (ejercicio que combina movimientos lentos y respiración profunda)	Yoga
Jugar a las atrapadas (lanzar una pelota, un saquito de frijoles o un frisbee con un compañero)	Tenis de dobles (usted y un compañero contra otro equipo de 2 jugadores)
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

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:
  - Su meta a corto plazo podría ser caminar por su vecindario durante 15 minutos, 3 días por semana.

    - Su meta a largo plazo podría ser 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.
- 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. Los ejercicios aeróbicos aumentan la frecuencia cardíaca y el nivel de energía. Algunos ejemplos son:
    - Dar un paseo o caminar en una cinta.
    - Trote ligero.
    - Nadar.
    - Andar en bicicleta.
- 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.

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 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.
- 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:
  - Apple HealthKit: esta aplicación viene incluida en los iPhones de Apple. Se sincroniza con otras aplicaciones para recolectar información de salud y estado físico. Apple HealthKit le permite 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

prémium.

- 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 prémium.
- 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 prémium.

Recursos

Los siguientes recursos muestran cómo puede agregar ejercicio y actividad física a su vida cotidiana. 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

- En estos recursos se describen programas generales de ejercicio de nivel 1 y nivel 2 para personas con cáncer.
  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 podcast 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 para las personas que tienen cáncer hacer ejercicio durante su tratamiento.
  www.mskcc.org/videos/can-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.
www.mskcc.org/videos/learn-benefits-exercise-during-cancer-treatment-01

- 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=Gu0yjJwnrzY
  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=0Q4XhcLl8xc
  Entrenamiento con pesas:
  www.youtube.com/watch?app=desktop&v=bQ-ozMZAq0k
  Estiramiento después de ejercitar:

www.youtube.com/watch?app=desktop&v=5DhoFwMjyT4&list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi&index=7

- 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
- 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. 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. www.mskcc.org/multimedia/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

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:		

Ejercicio fortificante

Día	Actividad
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	

Sábado	
Domingo	
Total de días:	

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m.los fines 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 During and After Cancer Treatment: Level 1 - Last updated on March 22, 2022
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center