Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicio durante y después del tratamiento contra el cáncer: Nivel 2

En este documento informativo, se explica cómo hacer suficiente ejercicio durante y después del tratamiento contra el cáncer. Este recurso es para personas que ya hacen ejercicio.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar a hacer más 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 más.

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, 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.
  - Levantar 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.

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 comenzó a ejercitarse, empezó con ejercicios de intensidad leve y gradualmente fue aumentando a una intensidad moderada. Cuando su proveedor de cuidados de la salud le indique que es seguro ejercitarse más, intente hacer ejercicios de intensidad vigorosa, ya que estos son más desafiantes.

Estos son algunos ejemplos de ejercicios de intensidad leve, moderada y vigorosa que puede hacer.

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 de intensidad vigorosa

- Andar en bicicleta (a más de 10 millas por hora, en terrenos planos que pueden tener subidas)
- Marcha atlética (es decir, a más de 5 millas por hora), trotar o correr
- Gimnasia aeróbica con step o baile movido
- Yoga o pilates de alta intensidad
- Tenis individual (usted contra otro jugador)

- Nadar (brazadas o ritmo rápidos)

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 todas las semanas. Siga estas recomendaciones para el tipo de ejercicio que haga.

- **Ejercicio de intensidad moderada:** Trate de hacer al menos 150 minutos (2 ½ horas) de ejercicio aeróbico todas las semanas. Puede hacerlo realizando 30 minutos de ejercicio al día, 5 días a la semana. Consulte la lista en la sección “Niveles de intensidad del ejercicio” para ver ejemplos.
- **Ejercicios de intensidad vigorosa:** Trate de hacer de 75 minutos a 150 minutos (1 hora, 15 minutos a 2 ½ horas) de ejercicio aeróbico todas las semanas. Puede hacerlo realizando 15 a 30 minutos de ejercicio al día, 5 días a la semana. Consulte la lista en la sección “Niveles de intensidad del ejercicio” para ver ejemplos.
- **Ejercicios de fuerza:** Trate de hacer de 2 a 3 sesiones por semana. Estas sesiones deben centrarse en los principales grupos de músculos incluyendo el pecho, los hombros, los brazos, la espalda, el abdomen (vientre) y las piernas.
- **Estiramiento:** Estire los grupos musculares principales la mayoría de los días de la semana.

Cómo aumentar el nivel de intensidad del ejercicio

- Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de aumentar el nivel de intensidad del ejercicio. Es importante que lo haga en caso de tener un problema de salud, que cambia o empeora, como el linfedema.
- Si cumple con sus metas semanales de ejercicio, ya obtiene muchos beneficios para la salud. Puede obtener incluso más beneficios agregando lentamente más tiempo de ejercicio a su rutina semanal. Propóngase la meta de añadir de 5 a 15 minutos de ejercicio a su rutina cada semana.
- En lugar de hacer solo ejercicios de intensidad moderada, reemplácelos en parte por ejercicios de intensidad vigorosa. Hacer esto hará que su corazón lata más rápido. Agregar ejercicio de intensidad vigorosa a la rutina semanal brinda beneficios para la salud en menos tiempo de actividad. En general, 15 minutos de ejercicio de intensidad vigorosa ofrecen los mismos beneficios que 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada.

  Intente hacer ejercicio de intensidad moderada durante 3 días, 30 minutos por día. Luego, haga ejercicio de intensidad vigorosa durante 2 días, 15 minutos por día.
- Si desea tener músculos más fuertes, trate de aumentar sus sesiones de entrenamiento de fuerza de 2 días a la semana a 3.

Consejos para el éxito

- Encuentre una actividad que disfrute y que se adapte a su estilo de vida. Concéntrese en divertirse.
- Fije metas a corto y largo plazo. Por ejemplo:
  - **Meta a corto plazo:** Correr una milla (1.6 km) por día, 3 días a la semana.
  - **Meta a largo plazo:** Vaya aumentando poco a poco hasta llegar a correr 3 millas (alrededor de 4.8 km) al día, 3 días a la semana.
- Configure recordatorios en su teléfono para no olvidarse de pararse y moverse durante el día.
- 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 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.

- 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)
- 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 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 para las personas que tienen cáncer hacer ejercicio durante su tratamiento.
- 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=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=0Q4XhcLI8xc
  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. *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:
- 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:	

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, 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 2 - Last updated on October 30, 2025
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center