



EDUCACIÓN DE PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicio para sobrevivientes del cáncer: Nivel 2

Esta información explica cómo hacer suficiente ejercicio después del tratamiento para el cáncer.

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, mantener 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 a fin de mejorar o mantener la buena forma física. A fin de obtener los beneficios del ejercicio para la salud, incluya actividades que le hagan respirar más profundamente, como caminar rápido, correr, bailar, nadar y jugar baloncesto. Los ejercicios fortificantes, como hacer flexiones o levantar pesas, pueden fortalecerle los músculos.

Beneficios del ejercicio para los sobrevivientes del cáncer

Es posible que el ejercicio sea de ayuda para lo siguiente:

- Disminuir el riesgo de presentar 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 especialmente importante para las personas con antecedentes de cáncer colorrectal y de mama.
- Mejorar la salud cardiovascular (del corazón) general.
- Controlar el peso y mejorar la imagen corporal.
- Mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico general.
- Mantener la salud de los huesos, los músculos y las articulaciones.
- Mejorar la capacidad de desarrollar las actividades de la vida cotidiana y prevenir caídas.

Cantidad de ejercicio que se recomienda para los sobrevivientes del cáncer

Los expertos recomiendan lo siguiente:

- Al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada o 75 minutos de ejercicio de intensidad vigorosa. En la tabla que se incluye en la sección “Niveles de intensidad del ejercicio” se dan ejemplos de ejercicios de intensidad moderada y vigorosa.
 - Puede hacer esto ejercitándose durante 30 minutos al día, 5 días a la semana a intensidad moderada o durante 15 minutos, 5 días a la semana a intensidad vigorosa.
 - En general, 15 minutos de ejercicio de intensidad

vigorosa ofrecen los mismos beneficios que 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada.

- Puede combinar el ejercicio de intensidad moderada y vigorosa. Por ejemplo, podría hacer 3 días de ejercicio de intensidad moderada durante 30 minutos por día y 2 días de ejercicio de intensidad vigorosa durante 15 minutos cada día.
- 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 y las piernas. Las actividades de entrenamiento de fuerza son, por ejemplo, flexiones, abdominales, utilizar bandas de resistencia y levantar pesas.
- Estirar los principales grupos musculares de 2 a 3 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 varias horas de una sola vez.

Niveles de intensidad del ejercicio

Ejercicio de intensidad ligera	Ejercicio de intensidad moderada	Ejercicio de intensidad vigorosa
Andar en bicicleta sin prisa	Andar en bicicleta sobre terreno plano con colinas	Andar en bicicleta a más de 10 millas por hora

Caminar lentamente	Caminar enérgicamente	Carreras caminando, trotando y corriendo
Tareas ligeras del hogar	Jardinería	Baile movido o aeróbico
T'ai chi	Yoga	Yoga o pilates de alta intensidad
Jugar a atrapar la pelota	Tenis de dobles	Tenis individual
Jugar a los bolos o boliche	Gimnasia aeróbica en el agua	Nadar (brazadas o ritmo rápidos)

Cómo aumentar el ejercicio

- Hable con el oncólogo (médico del cáncer) o enfermero practicante (NP) en sobrevivencia antes de aumentar el nivel de ejercicio si presenta empeoramiento o cambio en su estado (por ejemplo, si el linfedema empeora).
- Si ya cumple con las metas semanales de ejercicio, puede tener incluso más beneficios para la salud agregando lentamente más tiempo a su rutina semanal. Fíjese la meta de duplicar su tiempo semanal de ejercicio a 5 horas.
- En lugar de hacer solo ejercicios de intensidad moderada, sustitúyalos en parte por ejercicios de intensidad vigorosa, que harán que los latidos de su corazón se aceleren aún más. Agregar ejercicio de intensidad vigorosa ofrece beneficios en menos tiempo de actividad. Si desea tener músculos más fuertes, también puede probar incrementar el entrenamiento de fuerza de 2 a 3 días por semana.

Consejos para el éxito

- Elija una actividad que le guste y que se adapte a su vida.
- Fije metas a corto y largo plazo. Por ejemplo, puede planificar correr 1 milla (1.6 km) y luego aumentar gradualmente a 3 millas (4.8 km).
- Considere la idea de utilizar un podómetro, el cual lleva un registro de sus pasos, o un rastreador de buena forma física que puede llevar puesto. Estos le ayudarán a monitorear su progreso.
- Registre su tiempo y progreso en un cuadro. Hay un cuadro al final de este recurso que puede utilizar, o quizás le convenga usar una aplicación en su teléfono móvil o tableta para monitorear su progreso.
- Planifique su actividad para la semana.
- 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.
- De a poco, agregue más tiempo, intensidad y esfuerzo a sus sesiones de ejercicio.
- Intente incluir ejercicio en el que se utilicen grupos de músculos grandes, como los muslos, el abdomen, el tórax y la espalda.

- Comience con ejercicios de calentamiento durante alrededor de 2 a 3 minutos. Por ejemplo, puede encogerse de hombros, marchar sin moverse de un solo lugar o levantar 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 aptitud física y utilice el equipo deportivo y de seguridad adecuado.

Recursos de Memorial Sloan Kettering (MSK)

MSK tiene varios recursos que le muestran cómo agregar ejercicios a su vida cotidiana:

Video que promueve el ejercicio entre los sobrevivientes del cáncer y muestra ejercicios sencillos que pueden hacer.

www.mskcc.org/cancer-care/survivorship/videos-survivors/exercise-survivors

Video que muestra ejercicios sencillos para fortalecer los principales grupos musculares y estimular la frecuencia cardíaca.

www.mskcc.org/videos/strengthening-exercises

Video que explica cómo el ejercicio puede tener efectos

positivos en la salud al sobrevivir al cáncer, y ofrece recomendaciones acerca de cómo ejercitarse de forma segura y apegarse a una rutina.

www.mskcc.org/videos/playlist/importance-exercise-survivorship

Video que explica cómo el ejercicio puede tener efectos positivos en la salud y ofrece recomendaciones acerca de cómo ejercitarse de forma segura y crear un hábito de ello.

www.mskcc.org/videos/benefits-exercise-survivors

Video que explica cuestiones de seguridad referentes al ejercicio si tiene linfedema, cáncer que se diseminó 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

Blog donde se analiza lo que los sobrevivientes del cáncer deberían saber acerca del ejercicio durante y después del tratamiento.

www.mskcc.org/blog/what-are-benefits-exercise-during-and-after-treatment

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 días de la semana	

Si tiene preguntas, llame a un miembro de su equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK puede comunicarse con un proveedor de cuidados de la salud después de las 5:00 PM, durante los fines de semana y los feriados, llame al 212-639-2000.

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

Exercise for Cancer Survivors: Level 2 - Generated on June 29, 2019
©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center