Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer por medio de ejercicios

En este recurso se explica cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer mediante el ejercicio. La fatiga relacionada con el cáncer es sentir más cansancio o debilidad que de costumbre durante el tratamiento contra el cáncer.

Información sobre la fatiga relacionada con el cáncer

La fatiga es el efecto secundario más común del cáncer y de los tratamientos del cáncer. Las personas describen la fatiga relacionada con el cáncer de la siguiente manera:

- Cansancio incluso después de descansar o dormir.
- Debilidad.
- Sensación de no querer hacer las cosas.
- No ser capaz de concentrarse.
- Tener una sensación de lentitud.
- Cansancio que afecta su trabajo, vida social o rutina diaria.

La fatiga relacionada con el cáncer es diferente a la fatiga que sienten las personas que no tienen cáncer. No mejora con el descanso. Algunas personas con fatiga relacionada con el cáncer se sienten demasiado cansadas para comer o caminar hasta el baño. Esta fatiga puede durar desde meses a años.

Puede comenzar de forma repentina y empeorar con el tiempo.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para lidiar con la fatiga. El primer paso es hablar con su proveedor de cuidados de la salud sobre cómo se está sintiendo. Es útil ser específico cuando le describa la fatiga que siente. Por ejemplo, podría decir: “Estaba muy cansado”. Sin embargo, es más útil decir: “Estaba tan cansado que no pude trabajar durante 3 días”.

Lea *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) y *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer: Guía para sobrevivientes* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-survivors).

También puede ver este video:

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 para ver este video.

Fatiga relacionada con el cáncer y el ejercicio

Para muchas personas con fatiga relacionada con el cáncer, el pensar en hacer ejercicios es abrumador. Es posible que se sienta más cómodo descansando. Descansar demasiado puede bajar su energía aún más y hacerle sentir más fatiga.

El ejercicio liviano, como caminar o andar en bicicleta, puede ayudarle con la fatiga ya que:

- Aumenta sus niveles de energía.
- Aumenta su fuerza.
- Reduce el dolor y las náuseas.
- Mejora su capacidad de realizar las tareas cotidianas.
- Mejora el sueño.

- Reduce el estrés y la ansiedad.

Cómo encontrar un equilibrio entre el descanso y el ejercicio

Hacer ejercicios livianos puede ayudarle a hacerle frente a la fatiga, pero cansar demasiado el cuerpo puede hacerle sentir más fatiga. Escuche al cuerpo y descanse cuando necesite hacerlo. Es importante idear una rutina o plan de ejercicios que funcione para usted.

Trabajar con un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional

Los terapeutas ocupacionales (OT) y los fisioterapeutas (PT) son profesionales de atención médica que pueden ayudarle a lidiar con la fatiga por medio del ejercicio.

- Los fisioterapeutas ayudan a mejorar su capacidad de movimiento para recobrar la fuerza y el equilibrio. También pueden ayudarle a idear un plan de ejercicio adecuado para usted.
- Los OT ayudan a mejorar las habilidades que necesita para realizar las actividades diarias. Algunos ejemplos incluyen vestirse, bañarse o preparar una comida. Pueden ayudarle a idear un plan para hacer estas actividades sin cansarse demasiado. También le pueden enseñar cómo ahorrar energía. Los terapeutas ocupacionales pueden enseñarle cómo utilizar equipos especiales, como herramientas para ayudarle a vestirse. También le pueden enseñar otras formas de aliviar la fatiga, como a través de la meditación.

Los terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas pueden ayudarle con lo siguiente:

- Mantenerse motivado y fijarse metas.
- Llevar un registro de su nivel de energía.
- Hacer cambios a su plan de ejercicio, si es necesario.

Para obtener más información sobre cómo pueden ayudarle los terapeutas ocupacionales o fisioterapeutas a lidiar con la fatiga, pídale una derivación a su proveedor de cuidados de la salud.

Consejos para hacer ejercicios cuando siente fatiga

Es difícil hacer ejercicios cuando siente fatiga. Las siguientes son algunas maneras de facilitar sus comienzos.

- Elija una actividad que le guste. Intente diferentes cosas, como caminar, hacer yoga o bailar.
- Encuentre un momento para hacer ejercicios que funcione mejor para usted. El dolor y la fatiga cambiar de un día a otro o incluso de una hora a la siguiente. Tenga un registro de los niveles de energía para ver cuándo es mejor hacer ejercicios.
- Fije metas a corto y largo plazo con respecto al ejercicio. 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 aumentar poco a poco el tiempo y la cantidad de días que dedica a caminar. Puede hacer esto hasta que camine 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Comience lentamente. Divida el ejercicio en sesiones cortas. Por ejemplo, 3 veces al día durante 15 minutos, en lugar de 1 bloque de tiempo más largo. Recuerde mantener un ritmo.
- Tenga recreos. Descansar le ayudará a permanecer activo por más tiempo.
- Registre su tiempo y progreso en un cuadro. Puede utilizar el cuadro al final de este recurso, o usar una aplicación en su teléfono.
- Haga ejercicios con amigos y familia. Tener una red de apoyo puede ayudarle a trabajar para cumplir sus metas.
- No se obligue a seguir una rutina estricta. Deténgase cuando lo necesite.
- Permanezca hidratado. Es importante tomar agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

Tipos de ejercicios

Los siguientes son algunos ejemplos de tipos de ejercicios que puede hacer. También puede trabajar con el terapeuta ocupacional o el fisioterapeuta para preparar un plan de ejercicios que funcione para usted. Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de empezar a hacer ejercicios nuevos.

Ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos aumentan la frecuencia cardíaca y el nivel de energía. Algunos ejemplos de ejercicio aeróbico son:

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

Puede intentar alguno de estos ejercicios y ver cómo le hacen sentir. Esto dependerá de su nivel de fatiga y de su comodidad. Por ejemplo, quizás quiera comenzar con una caminata de 10 minutos y caminar más tiempo cada día. También debería descansar cuando sienta que lo necesita.

Ejercicios para ayudarle a sentirse más fuerte

Estos ejercicios le ayudarán a desarrollar músculos y sentirse menos fatigado. Los siguientes son algunos ejemplos de ejercicios de fortalecimiento que puede hacer. Su médico, terapeuta ocupacional o fisioterapeuta le puede dar más recomendaciones.

Círculos con los tobillos

1. Acuéstese boca arriba o siéntese.
2. Gire el tobillo derecho en dirección a la derecha 10 veces (véase la figura 1).
3. Gire el tobillo derecho en dirección izquierda 10 veces.
4. Repita el ejercicio con el tobillo izquierdo.



Figura 1. Círculos con los tobillos

Bombeo de tobillo

1. Acuéstese boca arriba o siéntese en una silla con las piernas estiradas.
2. Apunte los dedos de los pies hacia la nariz y luego hacia el piso (véase la figura 2). Esto se puede hacer con ambos pies a la vez.
3. Repita el movimiento 10 veces.

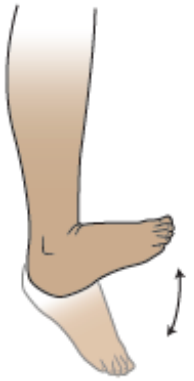


Figura 2. Bombeo de tobillo

Marchar en el mismo lugar

1. Siéntese en un sillón con resposabrazos y ponga los pies planos sobre el piso.
2. Levante lentamente una rodilla sin inclinarse hacia atrás (véase la figura 3). Agárrese de los apoyabrazos para evitar que el cuerpo se incline hacia atrás.
3. Baje la pierna y vuelva a poner el pie en el piso.
4. Repita el movimiento 5 veces.
5. Repita el movimiento con la otra pierna.



Figura 3. Marchar en el mismo lugar

Patadas en posición sentada

1. Siéntese en una silla. Mantenga los pies en el suelo.
2. Patee con un pie desde el piso hasta que la pierna quede recta frente a usted (véase la figura 4).
3. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
4. Baje el pie al piso.
5. Repita el movimiento 10 veces.
6. Repita el movimiento con la otra pierna.



Figura 4. Patadas en posición sentada

Levantamiento de brazos

1. Siéntese o póngase de pie en posición cómoda con la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza hacia adelante.
2. Levante los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros. Mantenga los codos rectos (véase la figura 5).
3. Mantenga por 5 segundos.
4. Baje los brazos a los costados.
5. Repita este movimiento 10 veces.

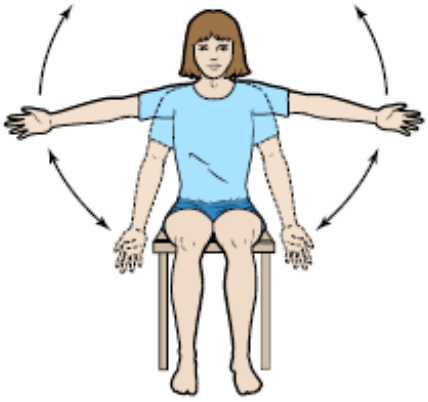


Figura 5. Levantamiento de brazos

Ejercicio de estiramiento

Estirarse suavemente le puede ayudar a mejorar su flexibilidad y reducir el estrés. Esto puede hacerle sentir menos fatiga. Los siguientes son algunos ejemplos de ejercicios de estiramiento que puede hacer. Su médico, terapeuta

ocupacional o fisioterapeuta puede recomendarle otros.

Estiramiento de brazos arriba de la cabeza

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Comience con ambos brazos cerca de los costados. Levante los brazos hacia adelante y por encima de la cabeza (véase la figura 6).
3. Mantenga los brazos sobre la almohada de manera que estén cerca de las orejas (véase la figura 7).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Levante lentamente los brazos en el aire y vuelva a la posición de inicio.
6. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 6. Brazos en los costados



Figura 7. Brazos sobre la cabeza

Estiramiento de piernas

1. Siéntese con las piernas estiradas hacia el frente.
2. Estire los brazos hacia los dedos de los pies, manteniendo las rodillas y la espalda rectas (véase la figura 8).
3. Mantenga la posición de 30 a 45 segundos.
4. Suelte lentamente.



Figura 8. Estiramiento de piernas

Estiramiento del costado del cuello

1. Siéntese en una silla.
2. Manteniendo la cabeza hacia adelante, lentamente lleve la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo.
3. Coloque la mano izquierda sobre el costado derecho de la cabeza y presione suavemente la oreja contra el hombro. Haga esto hasta que sienta un estiramiento cómodo a lo largo del costado del cuello (véase la figura 9).
4. Mantenga la posición de 30 a 45 segundos.
5. Suelte lentamente.
6. Haga lo mismo del otro lado.



Figura 9. Estiramiento del costado del cuello

Ejercicio de respiro profundo

El respiro profundo es un ejercicio que le puede ayudar a relajarse y reducir su fatiga.

1. Siéntese cómodamente en una silla o recuéstese en la cama. Si se recuesta en la cama, coloque varias almohadas debajo de la cabeza. Si lo desea, puede poner una almohada debajo de las rodillas.
2. Ponga una mano sobre el estómago, justo arriba del ombligo.
3. Saque todo el aire por la boca.
4. Si puede, cierre los ojos e inhale lenta y profundamente por la nariz (véase la figura 10). Sienta cómo el estómago levanta la mano. Imagine que el aire le llena el cuerpo de pies a cabeza.
5. Haga una pausa por algunos segundos. Luego, exhale lentamente por la boca o la nariz (véase la figura 11). Trate de exhalar completamente e imagine el aire salir de los pulmones, la boca o la nariz.
6. A medida que exhale, permita que el cuerpo se relaje y quede inerte, como un muñeco de trapo.
7. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.



Figura 10. Inhalar por la nariz



Figura 11. Exhalar por la boca

Recursos

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)
www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fatigue.html
800-ACS-2345 (800-227-2345)
La ACS ofrece información y recursos para hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer para personas con cáncer, sus familias y cuidadores.

Registre su actividad

Utilice este cuadro para llevar registro de sus actividades todos los días de la semana. Llevar un registro de sus actividades le ayudará a ver su progreso.

Día de la semana	Actividad	Nivel de intensidad (fácil, medio, difícil)	Minutos de ejercicio
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			

Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total de la semana			

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.

Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise - Last updated on August 3, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center