



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

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

En esta información se explica cómo hacer suficiente ejercicio durante y después del tratamiento contra el cáncer. Este recurso es para personas que hacen ejercicio actualmente.

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.

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 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.

Cantidad de ejercicio recomendada

Los expertos del American College of Sports Medicine

(ACSM) y la Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS) recomiendan lo siguiente:

- Si hace ejercicio de intensidad moderada, intente ejercitarse de 150 a 300 minutos como mínimo cada semana. 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.
- Si hace ejercicio de intensidad vigorosa, intente ejercitarse de 75 a 150 minutos como mínimo cada semana. Puede hacer esto ejercitándose durante 15 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 vigorosa.
- 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.
- Estirar los principales grupos musculares de 2 a 3 veces como mínimo cada 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 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.

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.

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.

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

Ejercicios de intensidad leve	Ejercicios de intensidad moderada	Ejercicios de intensidad vigorosa
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)	Andar en bicicleta (a más de 10 millas por hora, en terrenos planos que pueden tener subidas)
Caminata lenta (a menos de 3 millas por hora)	Caminata rápida (de entre 3 a 4.5 millas por hora)	Marcha atlética (es decir, a más de 5 millas por hora), trotar o correr
Tareas ligeras del hogar	Jardinería y arreglo del patio	Gimnasia aeróbica con step o baile movido

Taichí (ejercicio que combina movimientos lentos y respiración profunda)	Yoga	Yoga o pilates de alta intensidad
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)	Tenis individual (usted contra otro jugador)
Jugar a los bolos o boliche	Gimnasia aeróbica en el agua	Nadar (brazadas o ritmo rápidos)

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, como linfedema, que cambia o empeora.
- Si cumple con sus metas semanales de ejercicio, ya obtiene muchos beneficios para la salud. Puede obtener incluso más beneficios agregando lentamente más tiempo a su rutina semanal. Fíjese la meta de duplicar su tiempo de ejercicio a 5 horas por semana.
- 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. 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.

- 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.
- Si desea tener músculos más fuertes, pruebe incrementar las sesiones de entrenamiento de fuerza de 2 a 3 días por semana.

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:
 - Su meta a corto plazo podría ser correr 1 milla por día, 3 días a la semana.
 - Su meta a largo plazo podría ser llegar a correr 3 millas por 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 alentarlos 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.
- 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:
 - Correr al aire libre o en una cinta.
 - 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.

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 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).
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:	

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 2 - Last updated on March 4, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center