

Estar activo cuando tienes cáncer

Exercise is Medicine®

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, dormir mejor y moverte mejor? Mantenerse activo durante y después del diagnóstico de cáncer es una forma importante de reducir la fatiga, aumentar la fuerza y ayudar a disminuir la depresión. La actividad física regular, incluyendo la actividad aeróbica y el entrenamiento muscular, puede ayudarte a sobrellevar tus tratamientos y disminuir los efectos secundarios. Además, el estiramiento puede ayudarte a recuperar la flexibilidad en las articulaciones que han perdido el rango de movimiento debido a una cirugía o radiación.

Los estudios de investigación respaldan los siguientes beneficios de la actividad física para los sobrevivientes del cáncer. Ser activo:

- Ayuda a reducir la fatiga, el efecto secundario más común del tratamiento del cáncer
- Mejora los síntomas de la depresión y ansiedad y te ayuda a dormir mejor
- Ayuda a mantener o mejorar tu función física (tu capacidad para hacer cosas en la vida)
- Mejora tu sistema inmunológico, apetito, fuerza muscular, rango de movimiento y simplemente ayuda a que tu cuerpo y cerebro funcionen mejor
- No aumenta el riesgo de linfedema asociado con el cáncer de seno y puede ayudar con estos síntomas
- Disminuye el riesgo de recurrencia del cáncer

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

Empezando

Comienza sencillo

¡Evita la inactividad! Si empiezas a moverte tan pronto que recibas el diagnóstico, te sentirás mejor. Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Da vueltas alrededor de la mesa del comedor. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día.



Habla con tu médico

Habla con tu médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios. ¿Existen limitaciones para la actividad física debido a los medicamentos, cirugías o tratamientos?



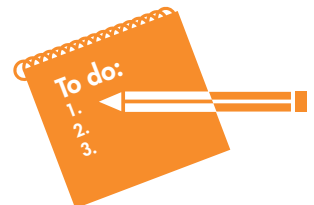
Apoyo de los expertos

Pregunta si tu hospital o centro de bienestar local tiene un programa estructurado de ejercicios para personas con cáncer. Los entrenadores certificados por ACSM en ejercicios físicos oncológicos, algunos fisioterapeutas o miembros del equipo médico pueden ayudarte a diseñar tu plan de actividades.



Crea un plan

Mantén un registro de tus ejercicios, la fatiga (escala 0-10), tus medicamentos y tratamientos. Esto te ayudará a aprender lo que funciona mejor para ti. Para mantenerte motivado, encuentra un compañero de actividades en casa, en el trabajo o en un grupo de apoyo para el cáncer.



Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. Acumula hasta 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada (como caminar, ciclismo ligero, yoga, tai chi o ejercicios acuáticos), 75 minutos a la semana de actividad vigorosa (como caminar a paso ligero, tenis o senderismo) o una combinación de ambos. Mejorarás la forma en que tu cuerpo almacena y usa la energía, así como tu resistencia y la salud del corazón.

¿Qué?

¡Cualquier actividad rítmica continua!



¿Con qué frecuencia?

3-5 días/semana



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo difícil



¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Gradualmente acumula hasta 30-60 minutos durante el día.



Recuerda: Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. ○ trata de acumular hasta 20-30 minutos. Durante el tratamiento, varias sesiones cortas pueden funcionar mejor que una sesión larga. Sé activo como puedas.

Precauciones de actividad aeróbica

Algunos medicamentos (quimioterapia, etc.) y tratamientos para el cáncer (cirugía y radiación) causan efectos secundarios. Consulta con tu médico sobre precauciones específicas. Por ejemplo:

- Si tienes neuropatía periférica, ten cuidado al caminar en la caminadora: usa los pasamanos.
- Si tienes un mayor riesgo de infección / piel irritada, evita las piscinas.
- Evita hacer ejercicio si tienes una infección activa (fiebre); justo después de una cirugía, si tienes fatiga extrema o si tienes dificultad para caminar.
- Algunos tratamientos están asociados con problemas del corazón. Pregúntale a tu médico si has recibido algún tratamiento que pueda dañar el corazón. Hazte un chequeo del corazón antes de comenzar a hacer ejercicio.

Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular es importante para las personas con cáncer porque desarrolla los músculos. El tejido muscular tiene un papel importante en el equilibrio, la fatiga y la calidad de vida. El músculo también puede ser importante para procesar los medicamentos de la quimioterapia. ¡No tienes que ser fisicoculturista! Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades diarias como levantar la canasta de ropa o los trabajos de jardinería sean más fáciles y seguras.

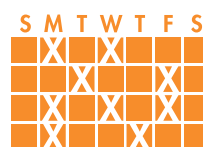
¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en el mostrador de cocina o sentadillas en una silla).



¿Con qué frecuencia?

2-3 días/semana
* ¡Un día de descanso entre entrenamientos!



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta el esfuerzo hasta algo medio o duro.



¿Cuánto?

10-15 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal). Acumula hasta 8-12 repeticiones de arduo esfuerzo.



Recuerda: si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente. Si tienes linfedema, puede ser beneficioso usar una manga de compresión durante el entrenamiento muscular.

Otros tipos de actividad física



Aerobic activity and strength training are at the heart of a program for those with cancer. But you may enjoy and benefit from these other options.

Flexibilidad

Estira suavemente los músculos 2 a 7 días/semana hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos. Asegúrate de estirar áreas específicas recomendadas por tu médico.



Da más pasos

¡Simplemente da más pasos! Use un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Gradualmente acumula hasta 7,000 ? 9,000 pasos/día.



Sólo por diversión

Encuentra formas de estar activo que son simplemente divertidas. Baila con tu canción favorita. Prueba yoga o tai chi. Juega con tus hijos o nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo a menudo.



Equilibrio

Los ejercicios pueden incluir pararse sobre un pie, caminar sobre una línea o usar una tabla de equilibrio. Entrena en un área despejada y usa una silla o pared como soporte si es necesario.



Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero a medio. Si sientes fatiga extrema (generalmente 2-3 días después de la quimioterapia), sólo realiza actividad ligera. Simplemente reduce el tiempo de actividad física en esos días.
- Aumenta gradualmente tu ritmo y el tiempo dedicado a estar activo. ¡Comienza con poco y ve despacio!
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo fácil antes y después de hacer ejercicio.

Más ayuda

Para obtener más información sobre cómo ser activo con cáncer, consulta estas fuentes:

- Sociedad Americana Contra el Cáncer: cancer.org/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/bienestar-durante-el-tratamiento/actividad-fisica-y-el-paciente-de-cancer.html
 - National Comprehensive Cancer Network: nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/exercise.aspx
- Visita acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro para encontrar **un profesional de ejercicio certificado por ACSM** cerca de ti.

¿Cómo comenzaré **esta semana?** _____