

UNA GUÍA PARA ACTIVARSE  
Y MANTENERSE ACTIVO  
DURANTE EL TRATAMIENTO  
CONTRA EL CÁNCER

**MOVERSE**

**DURANTE**

**EL CÁNCER**

Exercise  
is Medicine®

MOVING  
THROUGH  
CANCER



AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®  
LEADING THE WAY

Estar físicamente activo puede ser desafiante después de enterarse de que tiene cáncer. Pero las investigaciones muestran claramente que la mayoría de las personas que están más activas durante el tratamiento contra el cáncer:

**TIENEN MENOS  
EFECTOS  
SECUNDARIOS**

**SE SIENTEN  
MEJOR MÁS  
RÁPIDO  
DESPUÉS DEL  
TRATAMIENTO**

**TIENEN MENOS  
PROBABILIDADES  
DE QUE EL  
CÁNCER REGRESE**  
(EN ALGUNOS CASOS)

Este folleto le explicará el **POR QUÉ, QUÉ, CÓMO,** y **CUÁNDO** de la actividad física durante y después de su tratamiento contra el cáncer.

Para informarse más y encontrar ayuda en donde usted vive, escanee este código:



# ¿POR QUÉ ESTAR ACTIVO DURANTE EL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER?

El cáncer puede sentirse como algo que nos pasa a nosotros. Pero usted puede recuperar algo del control sobre su vida estando tan activo como sea posible durante su tratamiento. Y se sentirá mejor a lo largo del camino.

Ya sea que acaba de enterarse de que tiene cáncer, está recibiendo tratamiento, o ha terminado su tratamiento, la actividad física puede hacer una diferencia.

## ¿Por qué la actividad física es buena para las personas que están viviendo con cáncer y después de él?



**Menos fatiga (cansancio) por su tratamiento contra el cáncer** – Si se siente muy cansado o bajo de energía, el ejercicio es la MEJOR medicina! Comience pasando menos tiempo sentado o acostado. Levántese y muévase por unos cuantos minutos varias veces al día.



**Mejor estado de ánimo** (por ejemplo, menos preocupación y tristeza)



**Dormir mejor**



**Haga más fácilmente las actividades diarias** – Muchos pacientes y sobrevivientes de cáncer dicen sentirse 10 años más viejos después de un año de tratamiento del cáncer. La actividad física puede ayudar a evitar que empeore.



**Huesos más fuertes**

**\*SI TIENE LINFEDEMA (HINCHAZÓN) POR EL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER DE MAMA, EL EJERCICIO NO LO EMPEORARÁ.**

*Estos efectos beneficiosos están basados en cientos de estudios científicos válidos.*



## **¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS COMO YO?**

El American College of Sports Medicine (Colegio Americano de Medicina del Deporte) y 16 importantes grupos médicos de todo el mundo se reunieron en 2018 para estudiar la ciencia del ejercicio y el cáncer. Su gran mensaje es:

**UN POCO DE ACTIVIDAD FÍSICA  
ES MEJOR QUE NADA.  
¡EL MOVIMIENTO IMPORTA!**

# COMENZANDO

Si no está realizando ninguna actividad en lo absoluto, intente comenzar con una caminata de 10 minutos cada día. ¿O qué tal 5 minutos en la mañana y 5 minutos en la tarde? Añada tiempo hasta que esté haciendo hasta 30 minutos al día.

Si caminar no suena bien, elija otra actividad que disfrute que le haga respirar más fuerte y que haga que su corazón lata más fuerte. Incluso puede empezar mientras está sentado en una silla. Mueva sus brazos y piernas haciendo cosas como marchar, patadas de rodilla, y nadar con los brazos.

Las actividades cotidianas en su hogar como la jardinería, barrer pisos o lavar la ropa también son buenos para su salud, especialmente si está comenzando. ¡Cada minuto activo cuenta!

## CONSEJOS PARA AYUDAR A SEGUIR MOVIÉNDOSE:



### **Trate de añadir “bocadillos de actividad física” a lo largo de su día:**

- Camine al buzón.
- Pasee al perro.
- Trabaje en su jardín o patio.
- Baile en su cocina.
- Camine mientras habla por teléfono.
- Use las escaleras, no el elevador.



### **Elija actividades que usted disfrute.**



**Elija una hora para estar activo todos los días.** Esto ayuda a hacer que el ejercicio sea parte de su vida.



**¡Haga equipo!** Esté activo con un amigo o un miembro de la familia.



**Anote su actividad física cada día.** Haga un seguimiento de cómo le está yendo para ayudarle a seguir el plan.

# ¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA USTED? ¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?

## PARA REDUCIR LOS SÍNTOMAS DURANTE Y UN POCO DESPUÉS DE CUALQUIER TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER



- Las actividades aeróbicas como caminar, montar una bicicleta, ejercicios acuáticos, bailar o trotar a un nivel que le haga respirar más fuerte y que su corazón lata más rápido. Vaya aumentando hasta llegar a 30 minutos, 3 días a la semana.

### Y/O

- Haga ejercicios que usen y fortalezcan los músculos de todo su cuerpo por lo menos 2 días a la semana

## PARA TENER MENOS FATIGA O CANSANCIO RELACIONADOS CON EL CÁNCER



- Actividad aeróbica durante 30-60 minutos, 3 días a la semana
- Ejercicios de fortalecimiento muscular 2 días a la semana, 2 series de 8-15 repeticiones
- Ambos

## PARA PODER HACER MÁS CON SU CUERPO (FUNCIÓN FÍSICA)



- Actividad aeróbica durante 30-60 minutos, 3 días a la semana
- Ejercicios de fortalecimiento muscular 2 días a la semana, 2 series de 8-15 repeticiones
- Ambos

## PARA DORMIR MEJOR



- Actividad aeróbica durante 30-60 minutos, 3 días a la semana

## PARA MEJORAR EL BIENESTAR (SU VIDA SE SIENTE MEJOR)



- Actividad aeróbica durante 30-60 minutos, 3 días a la semana
- Ejercicios de fortalecimiento muscular 2 días a la semana, 2 series de 8-15 repeticiones
- Ambos

### PARA TENER MENOS ANSIEDAD (PREOCUPACIONES)



- Actividad aeróbica durante 30-60 minutos, 3 días a la semana
- La combinación de actividad aeróbica durante 30-60 minutos, 3 días a la semana **más** ejercicios de fortalecimiento muscular 2 días a la semana, 2 series de 8-15 repeticiones

### PARA TENER MENOS DEPRESIÓN (TRISTEZA PROFUNDA)



- Actividad aeróbica durante 30-60 minutos, 3 días a la semana
- La combinación de actividad aeróbica durante 30-60 minutos, 3 días a la semana **más** ejercicios de fortalecimiento muscular 2 días a la semana, 2 series de 8-15 repeticiones

### PARA FORTALECER SUS HUESOS



- Ejercicios de fortalecimiento muscular 2 días a la semana, 2 series de 8-15 repeticiones

### PARA EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR ES BUENO SABER:

- Repeticiones significa cuántas veces usted hace un movimiento. Por ejemplo, puede levantar un peso de 8 a 10 veces (8-10 repeticiones) o hasta que sus músculos estén cansados.
- Series significa cuántas veces usted repite un ejercicio. Por ejemplo, puede levantar un peso de 8 a 10 veces, descansar durante 30 segundos, y luego hacerlo nuevamente (2 series).

**NO ESTÉ SENTADO O ACOSTADO TODO EL DÍA.**

Descanse cuando lo necesite, pero empiece a moverse tan pronto como pueda. Incluso un poquito de actividad ayuda. Si está en una silla de ruedas o debe quedarse en cama, sólo haga lo que pueda.

## TIPOS DE EJERCICIO

Los tipos de actividades que se consideran beneficiosas antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer son actividades **aeróbicas** y actividades de **fortalecimiento muscular**.

### ACTIVIDADES AERÓBICAS

Si una actividad usa músculos grandes, le hace respirar más fuerte y su corazón late más rápido, es aeróbica. Caminar, montar una bicicleta, ejercicios acuáticos, natación, trotar, y bailar son ejemplos de actividades aeróbicas.

Para ayudarlo a trabajar al nivel correcto use la regla de “hablar pero no cantar”:

- Si puede cantar mientras hace su actividad aeróbica, trate de esforzarse un poco más.
- Si no puede hablar mientras hace su actividad aeróbica, vaya un poco más despacio.



---

### FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Es levantar, empujar o jalar algo varias veces para hacer que sus músculos trabajen más fuerte de lo usual. Algunas personas llaman a esto entrenamiento de fuerza, halterofilia, entrenamiento con pesas o entrenamiento de resistencia. De cualquier manera que le diga, estos ejercicios ayudan a sus músculos y huesos a fortalecerse.

- El fortalecimiento de los músculos puede realizarse usando el peso de su cuerpo, latas o botellas de su cocina, mancuernas o bandas de resistencia. En un gimnasio también podría usar máquinas, pesas libres u otro equipo de fuerza.
- Para aprovechar al máximo el entrenamiento de fuerza, esfuércese más conforme pase el tiempo. Por ejemplo, si levanta 3 libras para hacer un ejercicio del hombro, después de 2-4 sesiones, trate de levantar 4 o 5 libras. Gradualmente haga más hasta que obtenga la fuerza que desea o necesita.







## VIVIR *DESPUÉS* DEL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER

Terminó su tratamiento. Ahora la actividad física puede ayudar a reducir sus probabilidades de que el cáncer regrese. Estar más activo o ejercitarse después del cáncer también puede ayudarle a tener más energía, a estar en un peso corporal saludable y simplemente a sentirse mejor.

**Para ayudarle a recuperarse después de cualquier tipo de tratamiento contra cáncer:**



**150-300  
minutos a la  
semana:**

### **ACTIVIDADES AERÓBICAS**

como caminar, montar una bicicleta, ejercicios acuáticos o natación, trotar o bailar a un nivel que haga que su corazón lata más fuerte

Y/O



**2 días  
a la semana:**

### **FORTALECIMIENTO MUSCULAR**

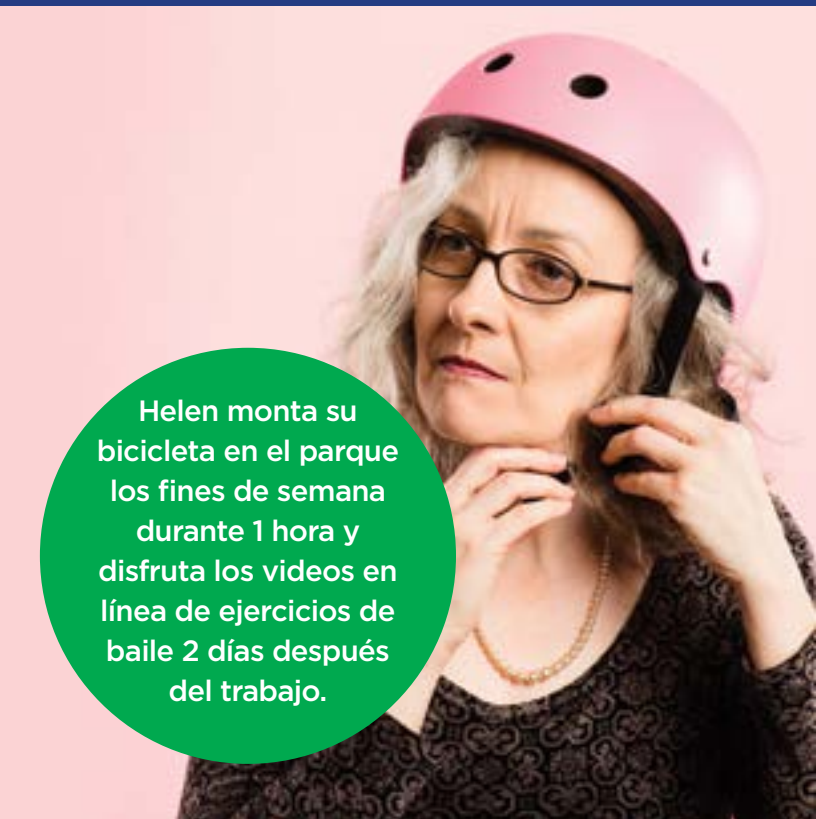
ejercicios para todo el cuerpo

## HAY MUCHAS MANERAS DE CUMPLIR CON ESTAS INDICACIONES.

*Cada minuto de actividad cuenta. No necesita hacerlo por mucho tiempo. Por ejemplo, camine de 10 a 15 minutos cada día (o 5 minutos en la mañana, 5 minutos a la hora del almuerzo y 5 minutos después de la cena). Esto suma de 70 a 100 minutos a la semana ¡y vale mucho la pena hacerlo!*



Earl hace una clase ejercicio acuático de 60 minutos y camina 30 minutos 3 días cada semana.



Helen monta su bicicleta en el parque los fines de semana durante 1 hora y disfruta los videos en línea de ejercicios de baile 2 días después del trabajo.



Malik va a una clase de baile de salsa de 60 minutos una vez a la semana. Va al gimnasio en otros 2 días. En cada ocasión hace 15 minutos de cardio y levanta pesas durante 30 minutos.



María camina cada día de 20 a 25 minutos.

# ACTIVIDAD FÍSICA Y CÁNCER: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

## ¿Cuál es la diferencia entre “actividad física” o “ejercitarse” o “estar activo”?

Para sentirse mejor durante y después de su tratamiento contra el cáncer, eso no importa. La actividad física incluye todo tipo de movimiento y le da una mejor salud. La palabra ‘ejercitarse’ significa actividades planeadas para mejorar su condición física, así que esas pueden ser más desafiantes. Todos los tres tipos de actividad le ayudarán a sentirse mejor, dormir mejor, y moverse mejor. Sólo encuentre maneras de moverse que funcionen para usted.

## ¿Cómo sé si ejercitarse es seguro para mí?

Esta información le ayudará a decidir si es seguro para usted ejercitarse en este momento.

Si puede, hable con un entrenador de ejercicios para el cáncer o con un fisioterapeuta. Ellos pueden responder sus preguntas sobre el ejercicio durante y después del tratamiento del cáncer. Para más información y encontrar ayuda donde usted vive, vaya a [www.exerciseismedicine.org/eim-in-action/moving-through-cancer](http://www.exerciseismedicine.org/eim-in-action/moving-through-cancer).

### *Después de una cirugía*

A algunas personas les toma más tiempo recuperarse de una operación, mientras que otras se recuperan más rápido. El tipo de cirugía que haya tenido hace una gran diferencia. Por ejemplo, usualmente tomará más tiempo recuperarse de una cirugía de tórax o de estómago que quitarse un lunar de su piel. Mientras sana, es importante seguir moviéndose, principalmente caminando. No haga ejercicios de fortalecimiento muscular hasta que tenga la autorización de su médico. Sin embargo, haga los ejercicios postoperatorios que su médico o que el equipo de su médico le haya indicado (como ejercicios del hombro después de la cirugía de cáncer de mama).

### *Durante el tratamiento*

El tratamiento contra el cáncer puede incluir muchos tipos de medicamentos (como la quimioterapia) o la radiación (rayos de energía para matar al cáncer). Pregunte a su médico para más información sobre cuáles tratamientos usted está recibiendo.

Mientras toma medicamentos contra el cáncer o radiación puede que no se sienta con ganas de ejercitarse. Pero será realmente beneficioso si usted se mueve. Puede ser más fácil estar activo en algunos días pero más difícil en otros días. Escuche a su cuerpo. Si se siente lo suficientemente bien para ejercitarse, pruebe hacerlo durante por lo menos 5-10 minutos. Añada unos cuantos minutos más cada pocos días.

Tanto la actividad aeróbica como los ejercicios para el fortalecimiento muscular son beneficiosos mientras toma medicamentos contra el cáncer y durante los tratamientos de radiación.

Puede parecer una mala idea estar activo cuando se siente cansado o tiene otros síntomas. Pero se sentirá mejor si mueve su cuerpo durante unos cuantos minutos. Si usted NO se siente mejor después de 10 minutos, deje de ejercitarse e inténtelo nuevamente al día siguiente.

## **Estoy ocupado. ¿No es suficiente?**

Es común confundir el estar “ocupado” con estar “activo”. Hay pocos trabajos que verdaderamente son “activos físicamente”, como jardineros, carteros, guardaparques, trabajadores de la construcción o empleados de limpieza doméstica. A menos que usted haga trabajo muy activo, más actividad física será buena para usted.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### **Mis pies están tan entumecidos por los medicamentos contra el cáncer (quimioterapia), ¿es seguro para mí caminar o ejercitarme?**

El entumecimiento u hormigueo en sus pies son efectos secundarios comunes de algunos tipos de medicamentos contra el cáncer (quimioterapia). Puede sentirse inestable o sin equilibrio cuando camina. Aun así la actividad física es beneficiosa e importante, pero he aquí algunas cosas en las que hay que pensar.

- Use unos buenos zapatos para ayudarle a mantenerse estable.
- Podría usar una andadera o bastones para caminar hasta que su equilibrio mejore. También podría probar con una bicicleta o remadora estacionarias.
- Pregunte sobre ejercicios para sus piernas para ayudarle a tener mayor fuerza y equilibrio. Esto le ayudará a regresar a las actividades que disfruta.

### **Mi familia está preocupada por mí y piensa que no debería ejercitarme.**

Es normal que su familia y amigos se preocupen por usted y quieran evitar que se haga daño. Puede que usted quiera demostrarles que la actividad física es algo muy bueno para las personas con cáncer. Si puede, haga que su entrenador de ejercicios para el cáncer responda las preguntas de su familia. Quizás un ser querido pudiera ir con usted a una sesión de ejercicio. Se sentirá mejor cuando vea que usted está seguro. Comparta este folleto con su familia. Usted puede ayudarlos a comprender que estar activo de hecho le ayuda a lidiar con sus sentimientos y fortalece su cuerpo durante y después del tratamiento.

### **Estoy preocupado de que el ejercicio sea doloroso o peligroso.**

Por supuesto, usted no quiere hacer nada que pueda ser doloroso o que pudiera afectar su tratamiento contra el cáncer. Comience lentamente para que no se lastime. El ejercicio intenso a veces puede hacer que sus músculos estén doloridos o rígidos durante 1 o 2 días. Continúe moviéndose tanto como pueda – el dolor desaparecerá. Un masaje suave puede ayudar. A algunas personas se les dificulta distinguir la diferencia entre el dolor muscular y el dolor que proviene de los tratamientos contra el cáncer. Si siente dolor únicamente en los músculos usados para el ejercicio, probablemente proviene de esa actividad. Escuche a su cuerpo y elija actividades que no empeorarán las cosas. Si no está seguro de qué es lo mejor para usted, pregúntele a su médico o a alguien del equipo de su médico.

### **Estoy demasiado cansado para ejercitarme.**

Sorprendentemente, iestar activo durante el tratamiento puede ayudarle a sentirse menos cansado! Eso se debe a que la actividad física ayuda a su cuerpo de muchas maneras, incluyendo a dormir mejor, a tener menos estrés y más fuerza. No debería sentir que el ejercicio es más de lo que puede soportar. Comience con una meta simple de *moverse más*. Encuentre un equilibrio entre descanso y actividad que se sienta bien para usted. Un entrenador de ejercicios para el cáncer puede ayudarle a descubrirlo.

### **Mi doctor no ha dicho que debo ejercitarme.**

Los médicos usualmente están tan enfocados en el tratamiento médico para su cáncer que se quedan sin tiempo para hablar sobre la actividad física. Eso no significa que no quieran que usted esté activo. Hable con su doctor sobre la actividad física o el ejercicio. Averigüe si él/ella tiene alguna preocupación o consejo. Comparta este folleto con él/ella si desea saber más.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### No sé cómo ejercitarme.

El ejercicio son actividades planeadas para ayudarle a mejorar su condición física. Sin embargo, podría empezar simplemente estando más activo en su casa, caminando o haciendo jardinería. La idea es mantenerse moviéndose por períodos de tiempo más largos. Después podría intentar un tipo de ejercicio planeado para fortalecerse. Ahora aprendamos más acerca del ejercicio:

#### *Comience lentamente y vaya aumentando lentamente.*

Si se cansa o se queda sin aliento fácilmente, es posible que solo pueda ejercitarse durante unos cuantos minutos antes de que tenga que hacerlo más despacio o tomar un descanso. Con el tiempo podrá caminar más lejos o por más tiempo sin perder el aliento o cansarse. Vaya a una velocidad cómoda en la que pueda hacerlo mientras habla. Si se esfuerza en exceso, tendrá problemas para respirar y puede que desee dejarlo. Así que, esté activo a un nivel de esfuerzo que pueda soportar.

#### *El calentar y enfriarse son importantes antes y después del ejercicio.*

Un calentamiento y enfriarse ayudan a su corazón, pulmones, y músculos a entrar y salir del ejercicio con facilidad. Comience y termine el ejercicio a un ritmo más lento. También será menos probable que se lastime.

**Calentamiento:** Comience lentamente, y gradualmente hágalo un poco más intenso y más rápido.

Ejemplos de calentamiento para diferentes tipos de actividad aeróbica:

- Caminar rápido: Camine lentamente al principio. Luego aumente la velocidad gradualmente.
- Trotar o correr: Camine rápido durante unos cuantos minutos, después cambie a una carrera lenta.
- Montar bicicleta: Pedalee lentamente o con fuerza ligera, luego gradualmente pedalee más rápido o con más fuerza.
- Ejercicios acuáticos o natación: Muévase o nade lentamente al principio. Después vaya más rápido y añada pausas para descansar si las necesita.

**Ejercicio:** Después del calentamiento, ejercítase por varios minutos. Si apenas está comenzando, intente hacerlo durante 10 minutos. Después de un tiempo, vaya aumentando hasta llegar a 20 o 30 minutos.

**Enfriamiento:** Reduzca su ritmo gradualmente durante por lo menos 5 minutos para permitir que su ritmo cardiaco y su respiración disminuyan. Después puede ser un buen momento para estirarse.

### ¿Está bien que vaya a nadar o que haga ejercicios acuáticos?

El ejercicio acuático puede ser excelente para aumentar su flexibilidad, resistencia, y condición física muscular. Sin embargo, asegúrese de que su médico le AUTORICE entrar al agua. Si está recibiendo quimioterapia (medicamentos contra el cáncer) o radiación (rayos de energía para matar al cáncer), los químicos en las piscinas o bañeras de hidromasaje pueden irritar su piel. Si ha tenido una cirugía, su doctor revisará sus suturas para ver si sanaron y le dirá cuándo son seguras las actividades en el agua. Una vez que sepa que está AUTORIZADO, ejercitarse en agua tibia puede hacer que su cuerpo se sienta ligero, ayuda a que su sangre fluya, y ofrece maneras suaves de moverse.

### No sé dónde ir a ejercitarme.

El ejercicio se puede hacer en muchos lugares. Puede ejercitarse en su hogar o en un cuarto de hotel usando el peso de su cuerpo, bandas de resistencia, pesas libres u otro equipo para ejercicios. También puede simplemente salir a su puerta frontal y caminar alrededor de la cuadra o ir a un parque del vecindario. La mayoría de los pueblos y ciudades tienen gimnasios o clubes deportivos. Los gimnasios tienen equipo tanto para ejercicio aeróbico como para ejercicio para fortalecimiento muscular. También hay programas de ejercicio en línea. He aquí un enlace a programas de ejercicio para el cáncer que ofrecen programas en persona, en línea o con aplicaciones para teléfonos inteligentes:

[www.exerciseismedicine.org/movingthroughcancer](http://www.exerciseismedicine.org/movingthroughcancer).

# PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y CÁNCER

## ¿Qué debo esperar sentir cuando me ejercite?

Cuando hacemos ejercicio aeróbico (como caminar, trotar, ciclismo, o natación) respiramos más profundamente y nuestro corazón late más rápido. Podemos sentirnos más acalorados o sudar un poco también. No debe haber dolor durante el ejercicio aeróbico, pero puede sentir un poco de rigidez o dolor muscular al día siguiente. Este desaparecerá en unos cuantos días. La buena noticia es que el ejercicio puede empezar a hacerse más fácil después de que lo haga durante varias semanas, especialmente después de que su tratamiento termine.

Cuando hacemos ejercicios de fortalecimiento muscular, sentimos nuestros músculos trabajando como cuando levantamos algo pesado. Pero no debe haber dolor. Después de una sesión intensa de ejercicios, puede tener rigidez o dolor muscular durante un par de días. Este desaparecerá. Un masaje suave puede ayudar.

## He tratado de ejercitarme, incluso solo caminar, pero solo me hizo sentirme peor.

Muchas cosas distintas pueden afectar cómo se siente durante los tratamientos contra el cáncer. El ejercicio es bueno, pero puede tener que cambiar *cuándo* se ejercita y *cuánto* se ejercita en base a su tratamiento. Hay días en los que el ejercicio puede hacerle sentir mucho peor, como los primeros pocos días después de la quimioterapia (medicamentos contra el cáncer). Hacerlo por demasiado tiempo o demasiado intenso para su nivel de condición física también podría hacer que se sienta peor. Pruebe añadir porciones cortas de actividad física a lo largo de su día. Esto puede funcionar mejor. Con el tiempo, podrá lentamente y de manera segura hacer más.

## ¿Es seguro hacer ejercicio con otros problemas de salud?

El ejercicio es bueno para las personas con enfermedades del corazón, problemas de salud mental, diabetes, obesidad, enfermedades renales, hepáticas y pulmonares y muchos otros problemas médicos. Si usted NO se ejercita con regularidad, esos problemas de salud pueden incluso empeorar. Hable con un entrenador de ejercicios para el cáncer o un fisioterapeuta. Ellos pueden ayudarle a elaborar un programa que funcione para usted.

## He tenido dolor de espalda durante años. No puedo ejercitarme.

Si tiene otros problemas de salud, puede ser más difícil encontrar la actividad física correcta para usted. La buena noticia es que el ejercicio es seguro y bueno para muchos problemas médicos, incluyendo el dolor de espalda. Sentarse demasiado tiempo puede de hecho empeorar el dolor de espalda. Si ha tenido dolor de espalda durante un largo tiempo, se sentirá mejor y se moverá mejor con un programa de ejercicio equilibrado. Un fisioterapeuta o un entrenador de ejercicios para el cáncer puede ayudar.

## Tengo cáncer en mis huesos. ¿Es seguro que me ejercite?

El ejercicio sigue siendo bueno si usted tiene cáncer en sus huesos. Para estar seguro, hable con alguien que esté especialmente capacitado en cáncer de huesos y ejercicio antes de comenzar. Por ejemplo, hable con un fisioterapeuta o un entrenador de ejercicios para el cáncer. Vea la sección de Recursos en Línea para ayuda encontrando a uno de estos expertos.

# AYUDA EN LÍNEA

Encuentre un programa de cáncer y ejercicio cerca de usted usando el directorio del programa Moverse durante el Cáncer:

[exerciseismedicine.org/eim-in-action/moving-through-cancer](https://exerciseismedicine.org/eim-in-action/moving-through-cancer)

Puede que desee empezar con programas en línea como:

- Descargue la Aplicación de Ejercicios para el Cáncer de iTunes:  
[annaschwartzphd.com/cancer-exercise-app](https://annaschwartzphd.com/cancer-exercise-app)
- El sitio web del grupo Oncology Nutrition and Exercise (ONE) (Nutrición y Ejercicio en Oncología), el cual incluye una opción de “sesión de ejercicio de la semana”:  
[research.med.psu.edu/oncology-nutrition-exercise](https://research.med.psu.edu/oncology-nutrition-exercise)
- [2unstoppable.org](https://2unstoppable.org)
- [cancerfoundationforlife.org/exercise-videos](https://cancerfoundationforlife.org/exercise-videos)
- [mapletreecanceralliance.org/workouts](https://mapletreecanceralliance.org/workouts)
- Las opciones del Centro Zakim de Dana Farber incluyen clases en línea y videos en YouTube: <https://tinyurl.com/y23xwdxd>
- La campaña Move More de Macmillan: <https://tinyurl.com/2p9c2a8r>
- [treloarphysio.com/cancer-recovery-exercise-program](https://treloarphysio.com/cancer-recovery-exercise-program)



Las recomendaciones en este folleto son consistentes con las recomendaciones publicadas de muchas organizaciones médicas principales, incluyendo la American Society of Clinical Oncology (Sociedad Americana de Oncología Clínica), la National Comprehensive Cancer Network (Red Nacional Integral del Cáncer) y el American College of Sports Medicine (Colegio Americano de Medicina del Deporte), entre otros.



**Exe*R*cise  
is Medicine®**

**MOVING  
THROUGH  
CANCER**