

Consejos para controlar la actividad física



Recibir tratamiento contra el cáncer puede afectar su fuerza física y su estado físico. Intente mantenerse lo más activo que pueda, incluso si no puede hacer todo lo que solía hacer. Cuanto más tiempo una persona permanece inactiva, más fuerza y estado físico puede perder. Es posible que tenga que adaptar sus rutinas de ejercicio, pero es importante seguir moviéndose todos los días.

Hacer ejercicio es seguro durante el tratamiento contra el cáncer, a menos que su equipo de atención médica le haya indicado lo contrario. Los investigadores han descubierto que hacer ejercicio ligero (como caminar) varias veces por semana puede beneficiar enormemente la función física, el estado de ánimo, la energía, el sueño y el dolor de una persona. Si necesita ayuda para encontrar el plan de ejercicios adecuado para usted, hable con su equipo de atención médica o solicite una cita con un fisioterapeuta.



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Planifique un programa de ejercicios que probablemente seguirá durante el tratamiento.
- Procure que el programa sea seguro y divertido.
- Pídale a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que hagan ejercicio con usted.
- Si tiene algún problema de salud que podría hacer que el ejercicio sea inseguro (como problemas cardíacos, pulmonares o de equilibrio), hable con su equipo de atención médica o con un fisioterapeuta antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Aumente gradualmente el nivel de ejercicio; esto puede prevenir lesiones y evitar que se desanime.
- Comience con metas pequeñas y realistas que pueda lograr sin demasiados problemas.
- Escuche a su cuerpo. En los días en que no se sienta tan bien, reduzca el nivel de actividad. Si una actividad le causa dolor, deténgase y descanse. Puede volver a intentarlo más tarde, tal vez en varias sesiones cortas.
- Hidrátese y beba mucho líquido antes y después de hacer ejercicio.
- Intente incorporar la actividad física a su rutina diaria.
 - Camine por su vecindario.
 - Estacione su auto más lejos de lo habitual de su destino (supermercado, etc.).
 - Use las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica.
 - Haga las tareas del hogar o los mandados.
 - Use un podómetro o un dispositivo de seguimiento e intente aumentar sus pasos diarios.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si su capacidad para hacer cosas ha cambiado en un corto período de tiempo
- Si no puede realizar sus actividades diarias de rutina, como levantarse de la cama, vestirse o comer sin ayuda



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/actividad-fisica o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.