



# ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS

## ¿POR QUÉ DEBO HACER EJERCICIO? BENEFICIOS

La práctica de ejercicio físico entre suave y moderado puede ayudarte a:

1. Mejorar tu salud cardiovascular
2. Mantener tu masa muscular y mejorar la fuerza y la flexibilidad
3. Reducir los síntomas de ansiedad y depresión
4. Reducir la incidencia de náuseas y vómitos asociados a los tratamientos
5. Favorecer el descanso nocturno
6. En general, a mejorar tu calidad de vida.

## ¿CUÁNDO PUEDO HACER EJERCICIO FÍSICO?

Antes de realizar ejercicio debes consultar siempre con tu oncólogo. Él será quien te indique el momento más oportuno, las actividades que están indicadas y con qué intensidad puedes hacerlas. La decisión dependerá de la enfermedad, de los tratamientos, de la presencia de efectos secundarios y de la condición física actual.

## ¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO PUEDO REALIZAR?

Es importante adaptar la actividad a tu nivel físico y no al revés. Ya irás mejorando poco a poco.

- Actividades de intensidad suave: Caminar, Tai Chi, Yoga, estiramientos, etc.
- Actividad de intensidad moderada: Natación, Bicicleta, Senderismo, Baile, etc.

## ¿CÓMO DEBO REALIZAR EJERCICIO?

Según vayas adquiriendo forma física podrás ir incorporando progresivamente distintos tipos de ejercicios o deportes que te gusten. Lo importante es tener continuidad, por lo que es conveniente que practiques de 3 a 5 veces por semana.

Al principio será suficiente con dedicar de 10 a 15 minutos a una actividad de baja intensidad (ej. caminar). A medida que te encuentres mejor, podrás incrementar 5 minutos el tiempo de ejercicio hasta llegar a 30 minutos.

## ¿CUÁNTO TIEMPO TARDARÉ EN RECUPERARME?

La recuperación física lleva su tiempo. Hay que tener paciencia y prudencia, así se conseguirán mejores resultados. El riesgo de lesión es mayor, por lo que el proceso debe evolucionar acorde a la situación personal.

### NO OLVIDES...

Realizar ejercicio sin la supervisión de profesionales cualificados que irán marcando las pautas y los diferentes ejercicios que puedes realizar.

### NO OLVIDES...

Beber abundantes líquidos. Te ayudará a prevenir la deshidratación.

### NO OLVIDES...

Hacer ejercicio en compañía hará que esta experiencia te resulte más agradable.