



QUÉ DEBO RECORDAR AL HACER EJERCICIO

- 1 CONSULTA CON TU ONCÓLOGO SI PUEDES HACER EJERCICIO.
- 2 BUSCA UN PROFESIONAL ESPECIALIZADO EN ESTA ÁREA.
- 3 ELIGE UNA ACTIVIDAD QUE TE GUSTE. TE AYUDARÁ A MANTENERLA Y A DISFRUTAR DE LO QUE HACES.
- 4 ES IMPORTANTE QUE TE ORGANICES Y FIJES UNA HORA CONCRETA PARA HACER EJERCICIO.
- 5 DURANTE EL TRATAMIENTO ES NORMAL QUE ESTÉS MÁS CANSADO, POR LO QUE ES SUFICIENTE CON 10 O 15 MINUTOS DE EJERCICIO FÍSICO SUAVE DIARIO.
- 6 TRAS LOS TRATAMIENTOS, PRÁCTICA EJERCICIO DE SUAVE A MODERADO Y AUMENTA LA INTENSIDAD DE FORMA PROGRESIVA.
- 7 OBSÉRVATE Y ENCONTRARÁS QUE POCO A POCO IRÁS MEJORANDO. DISFRUTA DE LA SENSACIÓN.
- 8 ES PREFERIBLE QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA LA REALICES AL AIRE LIBRE. CAMINAR ES UNA BUENA OPCIÓN Y SIEMPRE PUEDES HACERLA ACOMPAÑADO.
- 9 NO TE DEJES LLEVAR POR LA APATÍA Y LA ANSIEDAD, LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE MEJORARLAS.
- 10 SI UN DÍA NO PUEDES HACER LO QUE TIENES PLANIFICADO ¡NO TE PREOCUPES! MAÑANA SERÁ OTRO DÍA Y PODRÁS INTENTARLO OTRA VEZ.