

EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS



Hacer ejercicio de intensidad moderada de forma regular. Se aconsejan de forma rutinaria unos 30 minutos 5 veces por semana.



Comienza poco a poco y sube el esfuerzo a medida que adquieras más resistencia (por ejemplo comienza con 10-20 minutos 2-3 veces por semana y vaya subiendo la duración).



Piensa en los movimientos de tu vida normal y entrena con ellos (por ejemplo cuando lleve la ropa sucia o bolsas de compra usando mayor peso cada vez).



Se flexible con los ejercicios, el plan se puede modificar en función de su situación. Lo importante es la constancia.



Haz los ejercicios en los días que tenga más energía, no te preocupe si hay días que no tienes fuerzas para hacerlos.



Hazte un plan de ejercicios y ponte pequeños retos o metas. Si puedes compártelos con otra persona.

Utiliza una variedad de ejercicios, para obtener beneficio para todo el cuerpo. Lo ideal es combinar estos 3 tipos de ejercicios:

✓ **Entrenamiento aeróbico:** las actividades aeróbicas adecuadas son caminar o correr, y también las actividades de la vida diaria, como lavar la ropa, bañarse, vertirse, etc.

✓ **Entrenamiento de resistencia:** son ejercicios como levantarse de una silla, subir escaleras o cargar bolsas de la compra. Se puede comenzar repitiendolo 5-10 veces al día y con peso progresivo.

✓ **Entrenamiento de los músculos de la parte central del cuerpo:** son movimientos del tronco, espalda, abdomen.