



# Actividad Física y Ejercicio durante el Cáncer

Educación en Salud & Alcance Comunitario

HIMA•San Pablo Oncológico

Versión abril 2019

## Antes

- A la persona con un diagnóstico de cáncer se le sugería reducir la actividad física.

## Ahora

- Se le recomienda la actividad física leve o moderada.

## ¿Por qué?

- Porque la actividad física puede aliviar efectos del tratamiento y ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y la salud general.

# ¿Cuál es la Diferencia?

## Actividad Física

- Todo movimiento que activa los músculos y que requiere más energía que estar en reposo. Por ejemplo: caminar, bailar, nadar, practicar yoga.

## Ejercicio

- Tipo de actividad física planificada y estructurada. Por ejemplo: levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte.

# Ambas cosas:

- Mejoran la calidad de vida.
- Mejoran el sentido de bienestar.



# Con la autorización del médico, se recomienda al paciente de cáncer:

- Evitar la inactividad.
- Regresar a sus actividades normales tan pronto la cirugía o el tratamiento se lo permitan.



# Beneficios de la Actividad Física

1. Mejora la circulación
2. Aumenta el oxígeno en el cuerpo
3. Mejora la capacidad funcional
4. Fortalece los músculos
5. Reduce el riesgo de estreñimiento, entre otros



# Beneficios emocionales

1. Aumenta el sentido de autosuficiencia
2. Fortalece la estima propia
3. Reduce los niveles de ansiedad y depresión
4. Facilita la interacción social
5. Promueve la distracción, entre otros





**Las modalidades de tratamiento para el cáncer, tienen efectos diversos en la agilidad física.**

Por tanto, un plan de actividad física o ejercicio leve o moderado para la persona en tratamiento va a diferir del plan de ejercicio desarrollado para aquella que terminó tratamiento.



# Guías para la Actividad Física y el Ejercicio

- Sociedad Americana Contra el Cáncer
- Colegio Americano de Medicina Deportiva
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos



# Guías generales

- Tome en consideración su historial de actividad física previa.
- Evalúe lo que puede hacer mientras está
  - en tratamiento o
  - en proceso de recuperación.

- Tome en cuenta cualquier problema físico o limitación que resulte del tratamiento.
- Siempre “escuche” su cuerpo.



# Guías generales

- Consulte siempre a su médico.
- Comience poco a poco.
- Busque terapistas físicos o entrenadores especializados en la prevención del linfedema y en el manejo de sobrevivientes de cáncer.
- Combine el ejercicio con una buena nutrición para que esto le ayude a mantener un peso saludable.

Y recuerde,



disfrute la vida  
porque... **sí** hay vida  
después del cáncer.

# Cortesía de Educación en Salud

Tel: (787) 653-6060 Ext.1197

