Actividad física

La actividad física es una parte importante de su rutina diaria. Hacer actividad física es seguro durante el tratamiento contra el cáncer y puede ayudarlo a sentirse mejor y a mejorar su calidad de vida. Mientras que un descanso excesivo puede causar dolor y pérdida muscular, la actividad física ayuda a mantener la masa corporal magra, previene la fatiga y reduce los efectos secundarios del tratamiento.

Hay varias formas de hacer actividad física.

- Establezca objetivos a corto y largo plazo.
- Enfóquese en divertirse.
- Haga algo diferente para mantenerse renovado, como yoga, baile o taichí.
- Pídales a otras personas que lo apoyen o a sus amigos, familia y compañeros de trabajo que hagan ejercicio con usted.
- Use un cuadro para registrar su progreso en la actividad física.
- Reconozca sus logros y prémiese por ellos.

Cómo mantenerse activo

Consulte siempre con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Cuando se ejercite, comience lentamente y aumente la intensidad hasta llegar a 30 minutos de actividad aeróbica suave todos los días o, al menos, 150 minutos por semana. Entre las actividades aeróbicas, se incluyen caminar, trotar, andar en bicicleta y nadar.

Agregue 10 minutos de ejercicios de entrenamiento de resistencia, al menos, dos veces por semana. El entrenamiento de resistencia incluye entrenar con pesas libres (mancuernas), bandas de resistencia y pesas para tobillos y muñecas.

El cansancio no mejora con el descanso. Establezca una rutina diaria que le permita estar activo cuando se sienta en su mejor momento. Haga ejercicios regulares de intensidad leve a moderada e intente tomar aire fresco. También es importante tener una dieta equilibrada que incluya proteínas y mantener un horario de sueño regular y adecuado.

Hay otras formas de mantenerse activo:

- Use una bicicleta fija o una cinta caminadora, o haga flexiones de brazos, sentadillas, estocadas y abdominales mientras mira televisión.
- Camine por su vecindario después de cenar.
- Ande en bicicleta.

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

- Corte el césped o utilice el rastrillo para juntar las hojas en lugar de usar un soplador.
- Limpie el baño.
- Lave y encere su vehículo.
- Saque a pasear a un perro que pueda controlar para que no lo haga trastabillar ni lo jale hasta hacerlo perder el equilibrio.
- Desmalece su jardín.
- Invite a un amigo a bailar o baile en su sala de estar.
- En el trabajo, estacione el vehículo en el espacio de estacionamiento más alejado y camine hasta el edificio.
- Utilice las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas.
- Bájese del autobús varias paradas antes y camine el resto del trayecto hasta el trabajo.
- Forme un club de caminata con compañeros de trabajo o vecinos para mantener la motivación.

Cómo ayuda la actividad física

La actividad física puede brindarle los siguientes beneficios:

- Mantener o mejorar sus habilidades físicas (qué tan bien puede utilizar su cuerpo).
- Mejorar el equilibrio y disminuir el riesgo de caídas y fracturas de huesos.
- Impedir que los músculos se desgasten debido a la inactividad.
- Disminuir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.
- Reducir el riesgo de osteoporosis (huesos débiles que son más propensos a fracturarse).
- Mejorar la circulación sanguínea de las piernas y reducir el riesgo de desarrollar coágulos de sangre.
- Reducir la dependencia de otras personas para realizar las actividades normales de la vida cotidiana.
- Mejorar la autoestima.
- Disminuir el riesgo de sufrir ansiedad y depresión.
- Desarrollar la capacidad de mantener contactos sociales.
- Aliviar las náuseas y los síntomas de la fatiga.
- Controlar el peso.
- Mejorar la calidad de vida.
- Disminuir la incidencia del estreñimiento.
- Reducir el riesgo de desarrollar un segundo tipo de cáncer y otras enfermedades crónicas.

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20