



cancer.org | 1.800.227.2345

Actividad física y el paciente de cáncer

La investigación indica que para la mayoría de las personas el ejercicio es una actividad segura y que es útil ejercerlo antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. Puede ser de ayuda para mejorar su calidad y para estimular su nivel de energía para poder hacer las cosas que le guste hacer. La actividad física puede que también le ayude a sobrellevar los efectos secundarios y posiblemente a reducir su riesgo de que el cáncer llegara a regresar en un futuro.

El pasar mucho tiempo en reposo o de forma sedentaria puede provocar una pérdida en la función corporal, debilidad muscular y disminución en el rango de movimientos. Muchos equipos de profesionales médicos de hecho animan a sus pacientes a que continúen siendo tan físicamente activos como sea posible tanto antes, como durante y después del tratamiento.

Cómo el ejercicio puede serle útil antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer

- Fomenta el funcionamiento tanto del cuerpo como del cerebro
- Reduce la sensación de cansancio o fatiga
- Ayuda a disminuir la depresión y ansiedad
- Podría ayudar a dormir mejor
- Mantiene o mejora la habilidad física para poder hacer las cosas
- Mejora la fuerza muscular, la salud ósea y el rango de movimiento
- Fortalece el sistema inmunitario
- Aumenta el apetito
- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable
- Puede que ayude a contrarrestar el [linfedema relacionado con el cáncer de seno](#)¹, sin incrementar el riesgo

- Reduce la probabilidad de que ciertos tipos de cáncer regresen
- Mejora su calidad de vida
- Reduce los efectos secundarios del tratamiento

Recomendaciones general de actividad física después del cáncer

La Sociedad Americana Contra El Cáncer respalda las recomendaciones emitidas del *American College of Sports Medicine* (Facultad Estadounidense de Medicina Deportiva):

- Evite la inactividad y volver a sus actividades diarias normales tras el diagnóstico y el tratamiento tan pronto como sea posible.
- Participar en actividad física regularmente.
- Comience lentamente y paulatinamente incremente el nivel de intensidad y la cantidad de actividad a través del tiempo.
- A través de cada semana procure acumular por lo menos 150 minutos de actividad a intensidad moderada, o 75 minutos a intensidad vigorosa.
- Hacer ejercicio varias veces a la semana con sesiones de por lo menos 10 minutos cada una.
- Incluya ejercicios de resistencia muscular al menos 2 días por semana
- Incluya ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 2 días por semana

Estas son pautas generales. Acceda a más información, incluyendo qué tanto ejercicio hacer en función de ciertos efectos secundarios relacionados con el cáncer en nuestro contenido sobre cómo realizar [movimientos de ejercicios a través del cáncer](#)² en el sitio de la Facultad Estadounidense de Medicina Deportiva.

Metas de un programa de ejercicio

Antes del tratamiento

Incrementar o mantener su nivel actual de actividad física antes del tratamiento puede que ayude a controlar y recuperarse de su tratamiento con mayor facilidad. La investigación muestra que mantenerse haciendo tanta actividad física como sea posible puede que reduzca las complicaciones a raíz de la [cirugía](#)³ y puede que ayude para controlar mejor el tratamiento. Además, la actividad física puede que ayude a sobrellevar la [angustia](#)⁴ y la [ansiedad](#)⁵, así como mantener un mayor nivel de energía y

mejorar el sueño conforme comienza el tratamiento.

Muchas personas puede que noten que conformen inician con el tratamiento, su capacidad de actividad física se dificulte. Por esta razón, iniciar cuando se cuente con una condición física menor puede resultar que pueda tolerar mejor la actividad durante y tras el tratamiento.

Durante el tratamiento

Ciertas cosas afectan la capacidad de hacer ejercicio durante el tratamiento, tal como:

- El tipo y etapa de cáncer que tiene
- Su el tratamiento del cáncer
- Su aguante, fuerza y acondicionamiento físico antes y durante el tratamiento

Si usted hacía ejercicio antes de iniciar con el tratamiento, podría ser que requiera hacer menos ejercicio o que lo haga a una menor intensidad durante el tratamiento. El objetivo es mantenerse activo(a) tanto como pueda. La gente que era inactiva (sedentaria) antes del tratamiento contra el cáncer puede que requiera iniciar con el ejercicio con actividad en baja intensidad, tal como salir a caminar durante sesiones cortas.

Recuperándose tras el tratamiento

La mayoría de la gente puede incrementar lentamente tanto el tiempo como la intensidad del ejercicio a medida que se aminoran los efectos secundarios. Lo que para alguna persona sana se podría considerar una intensidad baja o moderada en el ejercicio podría conformar una intensidad alta para quienes son sobrevivientes del cáncer. Tómese su tiempo y tenga paciencia consigo mismo(a) conforme vaya incrementando su nivel de actividad física. Y recuerde: lo más importante es moverte tanto como su capacidad lo permita.

Cuando se llega al punto de estar libre de la enfermedad o al tenerla estabilizada

En este momento, la actividad física es importante para su estado general de salud y calidad de vida. La investigación muestra que conseguir y mantenerse en un peso saludable, comer sanamente y ser físicamente activos puede que reduzca el riesgo de otras enfermedades crónicas de gravedad, así como el riesgo de tener un segundo cáncer.

Un estilo de vida sano podría también reducir el riesgo de que el cáncer original resurja. Un número creciente de investigaciones reportan que el impacto que tiene la actividad física sobre la [recurrencia del cáncer](#)⁶ y la supervivencia a largo plazo tras la enfermedad (la recurrencia del cáncer es cáncer que regresa después del tratamiento). Se sabe que el ejercicio fomenta la condición cardiovascular, la fuerza muscular y la composición corporal; asimismo reduce los niveles de estrés, cansancio, ansiedad, depresión y mejora la autoestima y felicidad, entre otros factores de la calidad de vida entre los sobrevivientes de cáncer. Los estudios entre personas con cáncer [mamario](#)⁷, [colorrectal](#)⁸ y [prostático](#)⁹ sugiere que los sobrevivientes de cáncer que permanecen físicamente activos tiene un menor riesgo de que el cáncer regrese y tienen una supervivencia de mejor calidad en comparación con quienes no son físicamente activos.

La vida con cáncer en etapa avanzada

Puede que la actividad física también ayude a quienes cuyo cáncer se ha propagado o se encuentre en etapa avanzada por lo que no haya posibilidad de cura. Puede que el ejercicio mejore la función física, reduzca la sensación de cansancio y mejore la calidad de vida. Ya sea que usted pueda tolerar más actividad física o no dependerá del tipo y etapa de su cáncer, los efectos secundarios que podrían surgir, su capacidad física actual y cualquier otra afección de su estado de salud. Antes de comenzar con cualquier nueva actividad física o que incremente su nivel de actividad física, consulte con su equipo de profesionales médicos sobre si es o no seguro proceder con ello.

Cómo planear volvernos físicamente más activos

Siempre consulte con su equipo a cargo de su atención médica antes de iniciar con cualquier programa de ejercicio, especialmente si presenta cualquiera de las siguientes condiciones:

- Enfermedad cardíaca o pulmonar
- [Ostomía](#)¹⁰
- [Fatiga o cansancio de mayor gravedad](#)¹¹
- [Inestabilidad en los pies o dificultades para el equilibrio](#)¹²
- Fragilidad en los huesos o [metástasis ósea](#)¹³ (cáncer que se ha propagado hacia los huesos)

Pregunte también si cualquiera de los medicamentos que toma podría afectar su capacidad de actividad física.

Algunas personas pueden comenzar sin riesgo alguno su propia rutina de ejercicios, pero obtendrá mejores resultados con la ayuda de un especialista en el tema, un fisioterapeuta o un fisiólogo del ejercicio. Asegúrese primero de contar con la aprobación de su médico que está atendiendo su caso, el cual está al tanto de su diagnóstico y de cualquier limitante que podría usted tender. Los profesionales especialmente capacitados pueden ayudarle a determinar el tipo de ejercicio más adecuado y seguro para usted. También pueden ayudarle a determinar la frecuencia y el tiempo de sus sesiones.

Ya sea que esté por comenzar o por continuar con el ejercicio, asegúrese de hablar con su equipo de profesionales médicos acerca de lo que puede y de lo que no puede hacer. Manténgalos informados sobre su desempeño al respecto durante y después de su tratamiento.

Hay algunas cosas importante que se deben considerar al comenzar o continuar con la actividad física:

- Evite las superficies no uniformes o que podrían ser propensas a caídas.
- Si contempla hacer ejercicio en espacios al aire libre, hágalo en un lugar que cuente con buena iluminación.
- Si usted presenta un mayor riesgo de infección, puede que requiera evitar los lugares públicos para hacer ejercicio como los gimnasios, o los lugares con grupos numerosos de personas hasta que su nivel de riesgo se normalice.
- Si usted quisiera practicar la natación mientras se encuentre en tratamiento con radioterapia, consulte esto con su médico. Si usted no tiene ninguna irritación en la piel, ulceraciones o llagas, no debería haber ningún contratiempo con la natación. Asegúrese de enjuagarse al salir de la piscina (un ducha rápida con agua limpia tras terminar de nadar) para asegurar que no contraiga alguna infección cutánea.
- Hágase acompañar de alguien al momento de hacer ejercicio o asegúrese de que alguien sepa que estará ejercitándose para que esta persona esté al tanto en caso de algún problema. También puede resultar útil llevar consigo un teléfono celular.

Comience lentamente

- Incluso si puede hacer ejercicio por tan solo algunos cuantos minutos, esto es algo que le ayudará. Poco a poco vaya aumentando la frecuencia y el tiempo de duración de sus sesiones de ejercicio. Sus músculos le irán indicando el momento en que deba frenar y descansar o si puede continuar.
- Ejercítese tanto como le sea posible sin excederse. Mientras siga en tratamiento

asegúrese de no hacer más ejercicio de lo indicado. Esté atento(a) a como su cuerpo responda y descanse cuando sea necesario. Si se siente muy cansado(a), puede probar con 10 minutos de ejercicios ligeros cada día y a partir de ahí aumentar conforme su cuerpo lo permita.

- No haga ejercicio si siente mareos o inestabilidad en su equilibrio al estar de pie.
- Pruebe con sesiones breves con momentos frecuentes de descanso. Por ejemplo, haga una caminata ágil por unos cuantos minutos, luego camine tranquilamente y después retome un ritmo más rápida, y así sucesivamente hasta que haya acumulado media hora de caminata ágil. También puede repartir su actividad en tres sesiones separadas de 10 minutos. Con esto aún estaría beneficiándose del ejercicio.
- No haga ejercicio por encima de un nivel moderado de esfuerzo lo cual no requiere de contar con previa aprobación de su médico. Las actividades moderadas son aquellas que requieren de un esfuerzo igual al de una caminata a paso ligeramente ágil.
- Evite cualquier actividad que le suponga un riesgo de caer y de lesionarse. Si nota alguna inflamación, dolor, mareo o visión borrosa, acuda a su médico a la brevedad posible.
- Si presenta alguna sensación de hormigueo o entumecimiento, así como un problema de equilibrio, esto le estaría exponiendo a un riesgo de caídas. Pregunte sobre el uso de artículos que podrían ayudarle con el equilibrio en caso de ser necesario.

Pruebe con más de un tipo de ejercicios.

- Procure incluir cualquier tipo de actividad física que haga uso de los músculos pertenecientes a los grupos musculares grandes, como muslos, abdomen, pecho y espalda. Los planes de ejercicios de fuerza, flexibilidad y acondicionamiento aeróbico conforman todas partes importantes de un buen programa de ejercicio.
- Trate de incluir algunos ejercicios que serán útiles en mantener su masa muscular y la fuerza de sus huesos, como el hacer ejercicios con una banda de resistencia o pesos ligeros.
- Podría querer incluir ejercicios que incrementen su flexibilidad y para mantener el rango de movimiento en sus articulaciones.
- Comience siempre con ejercicios de calentamiento durante dos a tres minutos. Ejemplos de ejercicios de calentamiento incluyen las repeticiones de encogimiento de hombros, de levantar los brazos sobre la cabeza, de estirar los dedos de los

pies, una marcha ligera y levantamiento de las rodillas.

- Finalice sus sesiones con ejercicios de estiramiento y flexibilidad. Sostenga el estiramiento por alrededor de 15 a 30 segundos y luego relaje. Ejemplos de ejercicios de estiramiento el elevar los brazos aspirando aire profundamente y luego flexionar el torso con el objetivo de tocar los dedos de los pies mientras relaja todos los grupos musculares.

Asuntos especiales

- Asegúrese de tomar una cantidad suficiente de líquidos, salvo que le hayan indicado que deba limitar el consumo de líquidos.
- Si porta algún catéter o sonda de alimentación, evite el uso de piscinas o de sumergirse en lagos o el mar que son propensos a casuar [infecciones](#)¹⁴. Evite los deportes de contacto. Además, evite el entrenamiento de resistencia que haga uso de músculos alrededor del catéter para evitar que se desprenda. Hable con su equipo de profesionales contra el cáncer sobre lo que sea seguro hacer para usted.
- Evite el levantamiento de pesas o ejercicios que impongan un esfuerzo muy pronunciado sobre sus huesos en caso de osteoporosis o de cáncer óseo, artritis, daños a nervios, visión borrosa, falta de equilibrio o debilidad. Puede que sea más propenso(a) a lesiones y fracturas.

Procurar que el ejercicio sea divertido y sencillo de hacer

La cantidad de ejercicio será diferente para cada persona. No se tiene certeza sobre el nivel óptimo de ejercicios para alguien con cáncer. La meta es conseguir un programa de ejercicio que le ayude a mantener su fuerza muscular y que le permita hacer las cosas que usted requiere hacer en su día a día. Entre mayor actividad, mejor podrá ejercitarse y funcionar físicamente. Pero incluso cuando haya necesidad de dejar algún programa, es bueno continuar siendo activos de alguna forma para que pueda continuar haciendo sus actividades tanto como pueda. La clave de mantenerse activamente radica en asegurar que su rutina de ejercicios le resulte simple y divertida. El ejercicio y las técnicas de relajación conformen maneras adecuadas de liberar el estrés. Reducir el estrés es una parte importante de lograr y mantener el bienestar.

Consejos prácticos para ayudarle a no dejar su rutina de ejercicios

- Establezca metas a corto plazo y a largo plazo.
- Enfóquese en pasar un buen rato al hacer ejercicio.
- Varíe la rutina para que no le aburra. Pruebe con una sesión de yoga y/o de tai chi
- Solicite el apoyo de otras personas, como el pedirle a una amistad o familia que le acompañe haciendo ejercicio.
- Haga use de tablas para ir llevando un registro de su progreso.
- Reconozca y premie sus logros.

Comenzar una rutina de ejercicios puede conformar una labor considerable, incluso para personas sin ninguna afección médica. Pero puede ser especialmente ardua para las personas con alguna enfermedad crónica, particularmente si no estaban acostumbradas a ejercitarse antes de haber sido diagnosticadas. Comience lentamente y aumente el nivel poco a poco conforme pueda hacerlo. Si usted tenía el hábito del ejercicio antes del diagnóstico de cáncer, puede que vaya a ser necesario que reduzca su nivel de intensidad y de duración en las sesiones de sus rutinas. Pero podrá ir incrementando conforme tenga la posibilidad de hacerlo.

Asegúrese de añadir la actividad física como parte de sus rutinas cotidianas.

Hay formas de añadir la actividad física entre las cosas que hace todos los días. Y no olvide solo hacer ejercicio hasta que lo sienta bien.

- Camine después de cenar
- Tome un paseo en bicicleta
- Corte el césped o recolecte as hojas caídas de los árboles con la ayuda de una máquina sopladora.
- Limpie el baño de la casa.
- Lave el auto y/o encérello.
- Juegue con los niños de forma activa, como brincar la cuerda y otros juegos con los que solía divertirse en su infancia.
- Saque al perro a caminar, asegurando que lo pueda mantener bajo control para evitar el riesgo de que lo vaya a tumbar y caer.
- Haga actividades del jardín.
- Baile en su sala de estar.
- Aproveche el uso de su máquina de caminar, bicicleta estacionaria, o haga fortalecimiento de brazos con pesos ligeros, sentadillas, lagartijas o abdominales mientras vea la TV.
- Salga a caminar a un lugar cercano en el cual le gustaría almorzar.

- Estacione su auto en un lugar que quede alejado del edificio al que requiere entrar.
- Tome las escaleras en vez del elevador o ascensor.
- Tomar la bajada del autobús que sea previa (o varias previas) a la bajada que originalmente requiere tomar.
- Agende en su tabla interrupciones para que camine 10 minutos a lo largo de su día cotidiano.
- Organice un club de caminata con sus compañeros de trabajo para mantener la motivación durante la jornada.
- Use un dispositivo que registre los pasos caminados y vaya aumentando gradualmente la cantidad.

Los sobrevivientes de cáncer puede que requieran hacer ejercicios de menor intensidad aumentándola poco a poco en lugar de como lo haría alguien sin cáncer. Recuerde, el objetivo es que permanezca físicamente activo(a) como le sea posible. Y siempre asegúrese de que lo que haga sea seguro y que resulte adecuado para usted.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/linfedema//para-personas-en-riesgo-de-padecer-linfedema.html
2. www.exerciseismedicine.org/support_page.php/moving-through-cancer/
3. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/efectos-secundarios-emocionales/angustia.html
4. [/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/cambios-psicoemocionales/ansiedad.html](http://content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/cambios-psicoemocionales/ansiedad.html)
5. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/cambios-psicoemocionales.html
6. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/recurrencia-del-cancer.html
7. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-seno.html
8. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-colon-o-recto.html
9. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-prostata.html
10. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/cirugia/ostomias.html
11. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/cansancio.html

12. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/caidas.html
13. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/como-comprender-su-diagnostico/cancer-avanzado/que-es.html
14. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/recuentos-sanguineos-bajos/infecciones.html
15. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Actualización más reciente: junio 21, 2021

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)¹⁵.

cancer.org | 1.800.227.2345