



Ejercicio y actividad física

El ejercicio o la actividad física pueden ser aspectos importantes para mejorar su salud física y emocional durante y después el tratamiento. La mayoría de las personas pueden hacer algo de ejercicio, incluso si presentan limitaciones físicas o efectos secundarios producto del tratamiento. Es importante fijar metas realistas en función del horario de su tratamiento, tiempo disponible, cómo se siente en determinado día y otros factores. Al hacer del ejercicio una prioridad y fijar metas razonables, usted puede sentirse más fuerte, dormir mejor y mejorar su estado de ánimo.

No es necesario que corra una maratón. Algunos días, todo lo que podrá hacer será sentarse en una silla en lugar de estar acostado en la cama. Limpiar la casa, pasear al perro o estirarse también son formas de ejercicio. Información reciente revela que la actividad física incluso podría reducir las probabilidades de que su cáncer regrese. Consulte a su doctor, antes de retomar o iniciar un nuevo programa de ejercicios. A continuación, presentamos 4 pasos para elaborar un plan personalizado que lo ayudará a mantenerse físicamente activo:

Paso 1: empiece con alguna actividad de su agrado

- Hable con su doctor sobre las posibles restricciones para su actividad física
- Fíjese metas de corto y largo plazo
- Busque apoyo o pida a sus amigos, familiares o compañeros de trabajo que se ejerciten con usted
- Prémiese cuando alcance sus metas
- Empiece despacio y mantenga su ritmo

Paso 2: siga adelante

- La meta consiste en buscar la forma de hacer algo de actividad, en lugar de no hacer nada
- Adapte el ejercicio a su nivel de energía; algunos días podrá ejercitarse más que otros
- Establezca el tiempo y esfuerzo que puede dedicar a la actividad física cada día

Paso 3: observe cómo se siente

- Mientras se ejercita, tómese un momento para darse cuenta si está esforzándose demasiado
- Si puede decir oraciones completas sin perder el aliento, está ejercitándose de forma segura

Paso 4: domine su rutina de ejercicios con el enfoque ACE:

Al culminar su rutina de ejercicios, use esta prueba para saber si logró dominarla. Si lo hizo, usted se sentirá:

- Alerta – a nivel mental
- Calmado – a nivel emocional
- Energizado – a nivel físico

Recuerde el antiguo proverbio que dice “todo viaje, por largo que sea, empieza siempre con el primer paso”. La meta debe ser mantenerse lo más activo posible durante toda su experiencia con el cáncer. No arriesgue su seguridad, fíjese metas razonables y trate de divertirse.