

Puede que tras su diagnóstico o tratamiento contra el cáncer le preocupe no poder hacer ejercicio tan bien como quisiera. Actividades como caminar, subir escaleras y levantar objetos ahora podrían parecer más difíciles. Algunas de estas limitaciones podrían ser temporales, y otras más duraderas. En todo caso, es importante que hable con su doctor si le preocupan sus limitaciones de movimiento. Hay ciertas cosas que lo ayudarán a mantenerse activo y le permitirán sentirse mejor tanto física como mentalmente.

El ejercicio o la actividad física pueden ser aspectos importantes para mejorar su salud física y emocional durante y después el 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 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:

- **A**lerta—a nivel mental
- **C**almado—a nivel emocional
- **E**nergizado—a nivel físico