

Ejercítate

CORTA CON EL CÁNCER

El **EJERCICIO FÍSICO** ayuda a reducir y prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos de forma individualizada, y que, por sus efectos globales en el organismo, mejoran la salud, la calidad de vida y la supervivencia de los pacientes.

La **FATIGA RELACIONADA CON EL CÁNCER** es uno de los efectos secundarios más comunes del tratamiento por causas diversas, algunas de ellas se indentifican como:

QUIMIOTERAPIAS

RADIOTERAPIAS

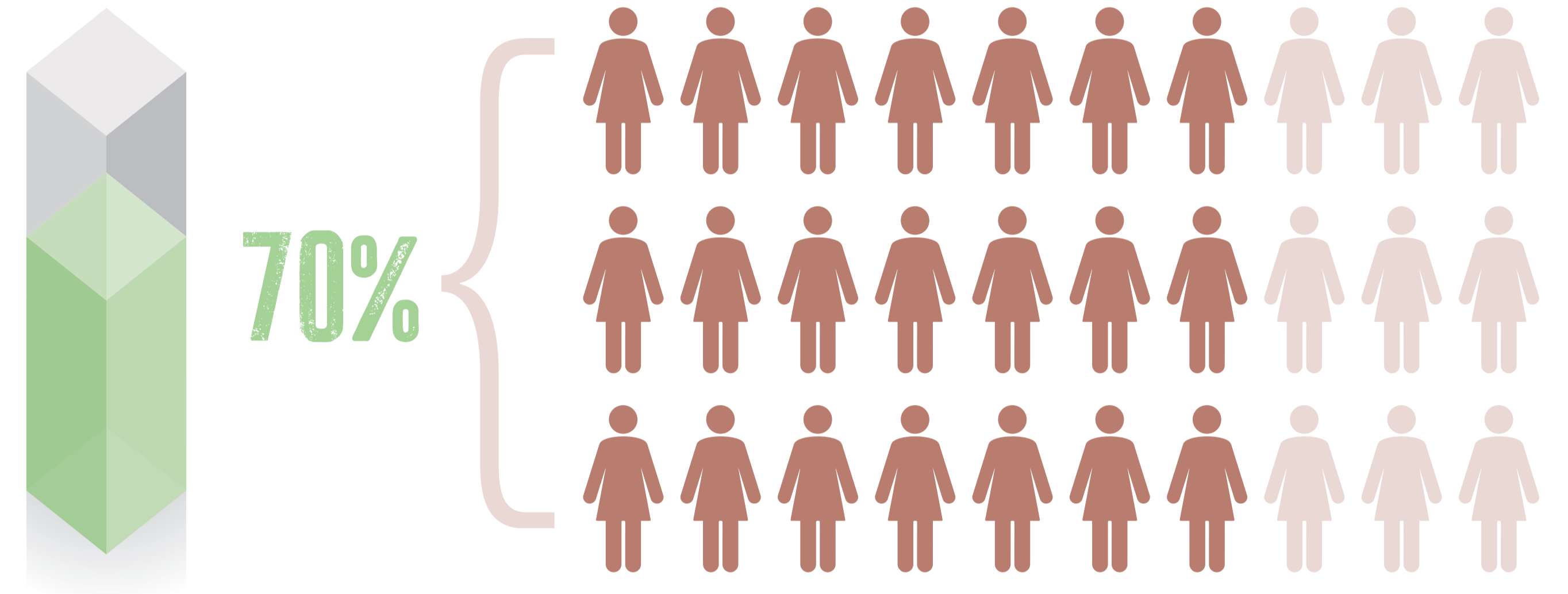
CIRUGÍA

DEPRESIÓN

ESTRÉS



Aproximadamente el **70%** de los pacientes la padece; no es cansancio común y descansar no ayuda. Es la ausencia de energía sin una causa aparente, disminuye la capacidad física y en consecuencia, genera un círculo vicioso que presenta un cuadro de trastornos muy variados:



EL SEDENTARISMO OCASIONA:

Debilidad

Alteración nutricional



Alteración del sueño

Limitación para realizar actividades de la vida diaria

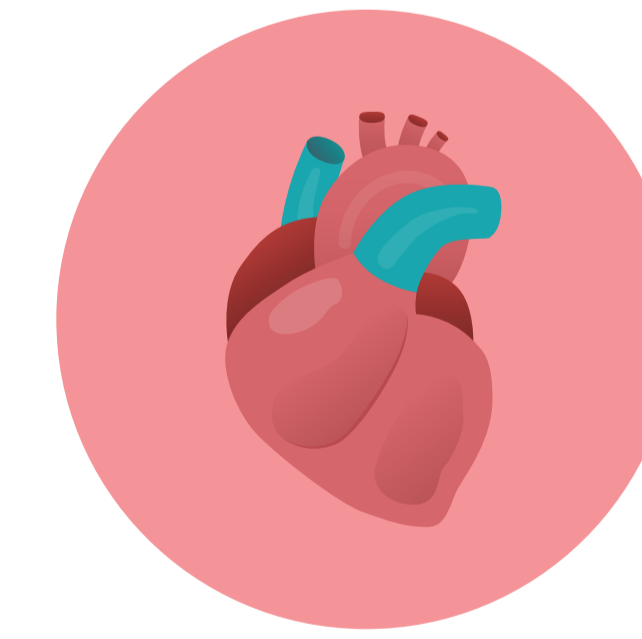
¿Cómo evitar la fatiga?

El **EJERCICIO AERÓBICO MODERADO** puede incrementar aspectos físicos y psicológicos que mejoran la calidad de vida en pacientes oncológicos en etapas tempranas.



Beneficios: del ejercicio

- Fortalece el sistema inmune
- Ayuda a recuperar un peso saludable
- Activa al corazón (sistema cardiovascular)



- Mejora la calidad de vida
- Aumenta la supervivencia
- Disminuye la fatiga

Recomendaciones:

- Es importante realizar ejercicio durante el tratamiento, adaptando la intensidad a las necesidades de cada etapa.
- Esto ayudará a mantener la independencia física y a mejorar tanto la capacidad cardiovascular como la calidad de vida del paciente.



- Consulta al fisioterapeuta especializado si tienes:
 - catéter
 - metástasis en los huesos
 - náuseas severas
 - dolor muscular
 - si quieres hacer ejercicio intenso
- Camina al menos 50 minutos diariamente.

EJERCÍTATE CORTA CON EL CÁNCER

Fuentes consultadas e información relacionada

* Shrlaz I. Mishra, Roberta W. Scherer, et al. Are exercise programs effective for improving health-related quality of life among cancer survivors? A systematic review and meta-analysis. *Oncol Nurs Forum*. 2014.

* López Chicharro J, Fernández Vaquero A. Fisiología del ejercicio. *Panamericana* 2013;(48)35-978.

* Lucía A, Earnest C, Péres M. Cancer-related fatigue: can exercise physiology assist oncologists? *Lancet Oncol*. 2003;4:616-625.0.

* American Cancer Society, Seguimiento después del tratamiento del cáncer de seno. *GEIcam. Investigación en cáncer de mama. ¿Qué es el ejercicio físico oncológico?



Visítanos en www.infocancer.org.mx o llámanos: 01 800 22 62 371

Se autoriza la reproducción total o parcial sin fines de lucro, siempre y cuando se cite la fuente de referencia.