HAZLO PARTE DE TU RUTINA

No existe una hora perfecta para hacer ejercicio. **El mejor momento es aquel que puedes mantener**. Intenta elegir una franja en la que tengas más energía y repetirla con cierta regularidad.



Evita el ejercicio justo después de una comida (deja esperar al menos 2h) y justo antes de dormir.

LAS PARTES DE UNA SESIÓN:

CALENTAMIENTO
(5-10 MINUTOS)



Movimientos suaves similares al ejercicio que vas a realizar.

ENTRENAMIENTO





VUELTA A LA CALMA
(5-10 MINUTOS).

Reduce progresivamente el ritmo y termina con marcha suave, movilidad o estiramientos.

Utiliza ropa y calzado cómodos y recuerda mantenerte bien hidratado.



Es normal notar algo de dolor durante las primeras 24-48h tras el comienzo (agujetas). Si es muy intenso, reduce algo la actividad los días siguientes. **Si el dolor se incrementa o no cede tras varios días, consulta a tu médico.**

¿CUÁNDO DEBO PARAR O CONSULTAR?

Interrumpe el ejercicio y consulta con un profesional sanitario si aparece:

- ☐ Dolor en el pecho.
- ☐ Mareo o pérdida de conocimiento.
- ☐ Dificultad para respirar que no mejora al parar el ejercicio.
- ☐ Dolor intenso o cualquier síntoma nuevo que te preocupe.

Aplaza el ejercicio ese día si tienes:

- ☐ Fiebre ≥38 ºC o una infección activa.
- ☐ Dolor intenso o nuevo.
- ☐ Dificultades para respirar en reposo.
- ☐ Mareo importante.
- ☐ Cansancio excepcional que no mejora al reducir el esfuerzo.
- ☐ Una indicación médica de no hacer ejercicio.

Consulta con tu médico la indicación de ejercicio si: la enfermedad afecta a los huesos o tienes fracturas, has sido operado recientemente, tienes mal equilibrio o caídas, tienes linfedema, enfermedad cardiaca o respiratoria no controlada, o si portas algún dispositivo y tienes dudas sobre cómo entrenar.





Oncología Médica
942 20 25 15
Hospital Universitario "Marqués de Valdecilla"
Avda. de Valdecilla, s/n
Santander C.P. 39008

CALINF_2026_34
Fecha de aprobación: noviembre 2026

INFORMACIÓN PARA PACIENTES Y ACOMPAÑANTES

SERVICIO
ONCOLOGÍA MÉDICA

LA RECETA DEL MOVIMIENTO

El ejercicio como parte fundamental de tu tratamiento oncológico.





POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN,

LE SERÁ ÚTIL

Red cántabra de centros sanitarios **sin humo**

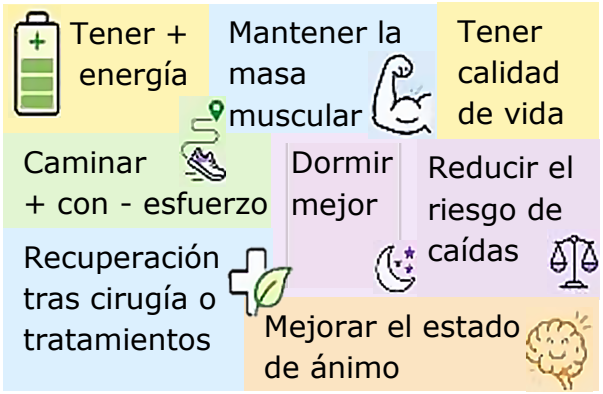
¿POR QUÉ ME RECOMIENDAN HACER EJERCICIO?



Lo dijo Hipócrates hace más de 2000 años y la ciencia lo confirma: el movimiento forma parte de la salud. Hoy sabemos que el ejercicio, cuando se adapta a cada persona, puede ser una herramienta terapéutica de gran valor durante y después del cáncer.

No sustituye a tus tratamientos, pero puede ayudarte a tolerarlos mejor, recuperar capacidad física y mantener tu autonomía.

El **ejercicio regular** puede ayudarte a:



Y algo importante: aunque cuando estamos cansados tendemos a descansar más, **moverse puede ayudar a disminuir el cansancio (astenia)**, mientras que pasar demasiado tiempo inactivo hace que cada vez cueste más volver a hacer las cosas cotidianas.

Solo necesitas empezar

DE MOVERSE A ENTRENAR



Toda **actividad física** cuenta: subir escaleras, pasear al perro, trabajar en el jardín…

Pero actividad física y ejercicio no son exactamente lo mismo. El **ejercicio** es una actividad que realizamos de forma:

PLANIFICADA + ESTRUCTURADA + REPETIDA + CON UN OBJETIVO.

Por ejemplo, caminar 20 minutos a buen ritmo tres días por semana para mejorar tu resistencia.

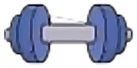
¿QUÉ EJERCICIO DEBO HACER?

Lo ideal es combinar:



EJERCICIO AERÓBICO:

Caminar a buen ritmo, bicicleta, nadar, bailar, bicicleta estática, elíptica… son actividades que aumentan la frecuencia cardiaca y la respiración.



EJERCICIO DE FUERZA:

Ayuda a conseguir músculo, mejorar el equilibrio y facilitar tareas como levantarse de una silla o subir escaleras.

No necesitas un gimnasio: puedes entrenar con tu propio cuerpo, una silla, bandas elásticas, botellas o pequeñas mancuernas.

Consulta nuestro material: **"Tu siguiente tratamiento"** y **"Mi primer programa de ejercicio"** para ampliar esta información.





¿CUÁNTO EJERCICIO?

Como objetivo general, intenta alcanzar progresivamente:





AERÓBICO

150-300 minutos semanales de intensidad moderada. Empieza poco a poco, con 10-15 minutos por sesión, y aumenta 5 minutos cada semana.



FUERZA

Al menos 2 días por semana, trabajando los principales grupos musculares.



¿A QUÉ INTENSIDAD?

En el ejercicio aeróbico utiliza el test del habla:

- Si puedes hablar, pero cantar te resulta difícil = intensidad adecuada.
- Si puedes cantar = debes aumentar el ritmo.
- Si apenas puedes decir una frase = reduce la intensidad.

En los ejercicios de fuerza, las últimas repeticiones deben requerir esfuerzo, pero sin perder la técnica ni el control.

Puedes realizar 8-12 repeticiones de cada ejercicio descansando 30-60" entre cada ejercicio.

No esperes a encontrarte mejor para empezar a moverte. A veces, moverte es precisamente una de las formas de empezar a encontrarte mejor.

