NO VAS A HACER ESTE CAMINO SOLO

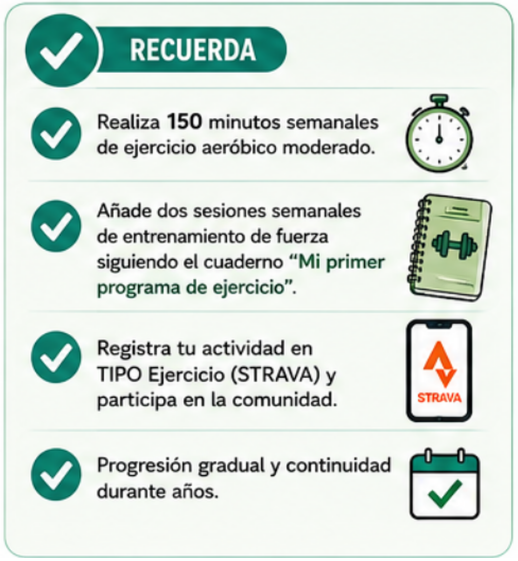
Mantener un programa de ejercicio es más fácil cuando se comparte con personas con el mismo objetivo.
Por eso hemos creado en **STRAVA** el club **TIPO Ejercicio**.
Este espacio está especialmente dirigido a pacientes oncológicos, pero cualquier persona interesada en apoyar la iniciativa será bienvenida.
Esperamos que seas uno de sus primeros miembros y que consigamos crear una comunidad activa donde compartir motivación y hábitos saludables.

¿CÓMO UNIRTE?

1. Descárgate la aplicación gratuita **STRAVA** en tu teléfono móvil.
2. Crea una cuenta si todavía no estás registrado.
3. Escanea el código QR para acceder directamente al **club TIPO Ejercicio** y solicita unirte.

UNA VEZ DENTRO PODRÁS:

- Registrar automáticamente tus caminatas, carreras, salidas en bicicleta y otras actividades.
- Llevar un seguimiento de los minutos de ejercicio que realizas cada semana.
- Visualizar tu evolución con el paso del tiempo.
- Compartir tus progresos con otros participantes o incluso organizar actividades en grupo.
- Encontrar motivación para mantener el ejercicio como parte de tu vida.



ONCOLOGÍA MÉDICA
Teléfono 942 20 25 15

Hospital Universitario "Marqués de Valdecilla"
Avda. de Valdecilla, s/n
Santander C.P. 39008
CALINF_2026_36
Fecha de aprobación: noviembre 2026

INFORMACIÓN PARA PACIENTES Y ACOMPAÑANTES

SERVICIO
ONCOLOGÍA MÉDICA

TU SIGUIENTE TRATAMIENTO



POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN,

LE SERÁ ÚTIL

Red cántabra de centros sanitarios **sin humo**

TU SIGUIENTE TRATAMIENTO:

EL EJERCICIO

Has completado una parte muy importante de tu tratamiento.

Ahora comienza una etapa cuyo objetivo es ayudarte a mantenerte libre de enfermedad el mayor tiempo posible. El **ensayo clínico CHALLENGE** demostró que, tras completar la quimioterapia, las personas con cáncer de colon que siguieron un programa estructurado de ejercicio durante 3 años presentaron:

MENOS RECAÍDAS a los 5 años.
+ 6,4%

MAYOR SUPERVIVENCIA a los 8 años.
+ 7,1%

TU OBJETIVO

Realiza **al menos 150 minutos semanales** de ejercicio aeróbico de intensidad moderada.

Puedes repartirlos de distintas formas:

- 30 minutos, 5 días por semana.
- 50 minutos, 3 días por semana.
- Varias sesiones más cortas hasta completar el objetivo semanal.

Elige actividades que disfrutes y puedas mantener.



No intentes alcanzar el objetivo desde el primer día. Lo importante es ser constante.

¿CÓMO SABER SI LA INTENSIDAD ES LA ADECUADA?

La intensidad debe ser **MODERADA**:

TEST DEL HABLA: mantienes una conversación, pero cantar es difícil.



PULSÓMETRO: latidos entre el 65% y el 75% de tu frecuencia máxima (FCM).

Una forma de estimar la FCM es:

220 - tu edad



Si tomas medicamentos que disminuyen la frecuencia cardiaca (como algunos para la tensión arterial o enfermedades del corazón) utiliza el test del habla como referencia en lugar del pulsómetro.

RECUERDA

Encuentra el esfuerzo que suponga un reto, pero que puedas sostener de forma **segura y controlada**.

EMPIEZA POCO A POCO

Semanas 1-2	15 min 3 días/semana.
Semanas 3-4	20 min 4 días/semana.
Semanas 5-6	25 min 4 días/semana.
Semanas 7-8	30 min 5 días/semana.

COMPLEMENTA EL PROGRAMA CON TRABAJO DE FUERZA



El ejercicio aeróbico es la base del estudio CHALLENGE, pero para un mayor beneficio te recomendamos **añadir dos entrenamientos semanales de fuerza**. Utiliza el material disponible en las consultas: **"Mi primer programa de ejercicio"**



SI UN DÍA NO PUEDES ENTRENAR...

No pasa nada. Nadie cumple el programa perfectamente durante tres años. Retómalo al día siguiente y continua.

SI UNA SEMANA NO PUEDES HACER TUS MINUTOS HABITUALES:

- Reduce la duración de las sesiones.
- Divide el ejercicio en varios paseos más cortos.
- Cambia la actividad por otra que te resulte más cómoda.

¿ESTARÉ PROGRESANDO?

Después de unas semanas, probablemente empezarás a notar que:

- Caminas más deprisa y durante más tiempo.
- Necesitas menos descansos.
- Recuperas antes la respiración.
- Subes escaleras con mayor facilidad.
- Tienes más energía para las actividades cotidianas.
- El ejercicio deja de ser una obligación y empieza a formar parte de tu rutina.