ENFRIAMIENTO 5-10 MINUTOS.

Al finalizar el entrenamiento, camina despacio 2-3 minutos y realiza ejercicios suaves de movilidad/estiramiento (20-30" por postura). El objetivo no es ganar flexibilidad, sino ayudar a que la respiración y la frecuencia cardiaca vuelvan progresivamente a la normalidad.



¿TIENES DUDAS SOBRE CÓMO REALIZAR ALGÚN EJERCICIO?

Todos los ejercicios de este programa disponen de un vídeo explicativo.
Escanea el código QR para acceder al canal de YouTube de este programa (TIPO). El contenido se irá ampliando progresivamente con nuevos ejercicios, niveles y recomendaciones para acompañarte en tu evolución.
Si estos ejercicios te resultan complejos o tienes molestias, en el canal de YouTube **"Somos Valdecilla: rehabilitación"** encontrarás vídeos guiados de ejercicios respiratorios y de movilidad (tanto en cama, sentado, como avanzado) especialmente dirigidos a pacientes ingresados o con una condición física más baja.
Así mismo, en dicho canal cuenta con un vídeo de relajación que puede ser de utilidad tanto como parte del enfriamiento, como en cualquier situación en la que necesites desconexión.

Escanea para acceder al canal de YouTube de TIPO.



Escanea para acceder al canal de YouTube "Somos Valdecilla: Rehabilitación"

Escanea para acceder al vídeo de relajación.



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

CALINF_2026_35
Fecha de aprobación: noviembre 2026

INFORMACIÓN PARA PACIENTES Y ACOMPAÑANTES

SERVICIO
ONCOLOGÍA MÉDICA

MI PRIMER PROGRAMA DE EJERCICIO



POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN,

LE SERÁ ÚTIL

Red cántabra de centros sanitarios **sin humo**

BIENVENIDO

Si estás leyendo este documento es porque has decidido dar el primer paso para incorporar el ejercicio de fuerza a tu vida. **ENHORABUENA**. Probablemente lleves tiempo sin hacer ejercicio o no sepas por dónde empezar. Este programa está diseñado para ayudarte a **recuperar el hábito de moverte** de forma progresiva, segura y adaptada a tu situación.

¿CÓMO REALIZAR EL PROGRAMA?

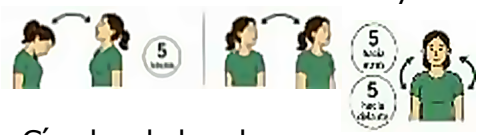
- **Dos días** por semana, con al menos un día de descanso entre sesiones.
- Cada sesión se realiza en formato **circuito** con 6 ejercicios.
- Haz **10 repeticiones de cada ejercicio** con movimientos lentos y controlados.
- Descansa **45 segundos** entre ejercicios.
- Semanas 1-2: realiza **1 vuelta** al circuito.
- Desde la 3ª semana: **2 vueltas** con **dos minutos** de descanso entre ellas.
- Adapta la intensidad. Se considera adecuado si sientes que **las 2-3 últimas repeticiones cuestan**. Si te resulta muy fácil, aumenta la resistencia o usa una variante más exigente. Si no completas las repeticiones o pierdes la técnica, usa una variante más sencilla.

Si llevas un catéter, reduce la amplitud y realiza el ejercicio lentamente.

Complementa este programa con ejercicio aeróbico como se indica en el documento **"Tu siguiente tratamiento"**.

CALENTAMIENTO. 5 MINUTOS.

1. Movimientos de cuello: "si" y "no".



2. Círculos de hombros.
3. Apertura y cierre de brazos.



4. Giros de cadera y pasos laterales.



5. Marcha en el sitio (30").
6. Elevación alterna de rodillas.
7. Elevación de talones (x5 veces).



Si tienes problemas de equilibrio, apóyate en la pared o en el respaldo de una silla. Si no puedes hacerlo de pie, realiza el movimiento sentado.

CIRCUITO BÁSICO SIN MATERIAL

1. SENTADILLAS. Pies a la anchura de los hombros. Cadera hacia atrás como al sentarte.
Si es difícil: apóyate en una silla y/o realiza el movimiento sentándote y levantándote. Más alta = más fácil.
Si es fácil: aumenta profundidad, sostén una botella o una mochila con peso o añade una banda alrededor de las rodillas.



CIRCUITO BÁSICO SIN MATERIAL

2. FLEXIONES. Tumbado, palmas al nivel del pecho. "Empuja" el suelo. No arquees.
Si es difícil: apoya las rodillas o las manos en una altura (pared, mesa…).
Si es fácil: quita apoyos (mano, pie…).



3. ZANCADA A UNA PIERNA. Paso adelante, flexiona ambas rodillas, erguido. Alterna las piernas, 10 reps.
Si es difícil: paso corto, apóyate en pared o silla.
Si es fácil: aumenta profundidad, añade peso (botella de agua, mochila…).



4. APERTURAS LATERALES: tumbado de lado. Separa las rodillas con los talones pegados. 5-10 repeticiones por lado.



5. PATADAS DE GLÚTEO: de lado con la pierna inferior flexionada. Lleva atrás la pierna sin arquear la espalda. 5-10 x lado.
Si es difícil (4, 5): disminuye el recorrido.
Si es fácil (4,5): pon una banda elástica.

6. ESTABILIZACIÓN SUPINA: boca arriba, rodillas y cadera a 90º. Alterna brazos y piernas sin despegar las lumbares.



Si es difícil: mueve solo una extremidad.
Si es fácil: extiende a la vez brazos y piernas hasta casi tocar el suelo.