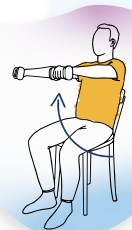


## Ejercicios de fuerza

Los ejercicios de fuerza pueden realizarse usando el peso de su cuerpo, latas o botellas de su cocina, pesas o bandas de resistencia.

La frecuencia recomendada es de 2 días por semana, pudiendo trabajar en uno de ellos la parte superior (brazos), y en el otro la inferior (piernas).

**A continuación le incluimos un ejemplo de cada (8-15 repeticiones):**



**Flexión de hombros:** Sostenga las pesas con las palmas de las manos mirando hacia abajo y los brazos a los lados, extendidos. Suba los brazos al frente (rectos) hasta la altura de los hombros; mantenga la posición 1 segundo.



**Flexión plantar:** Sitúese de pie, agarrado al respaldo de una silla. Póngase lentamente de puntillas, lo más alto posible, y permanezca en esta posición 3 segundos. Para aumentar la intensidad, puede hacer el ejercicio alternando una pierna y la otra.

**Además, puede preguntar a su médico qué planes de ejercicio físico oncológico están disponibles en su hospital/provincia y cómo incorporarse a alguno de ellos.**

## NUTRICIÓN EN ONCOLOGÍA

Su profesional sanitario le ha prescrito  
**FontActiv®:**

**Producto:**

**Dosis/Pauta:**

**Duración del tratamiento:**

**Otras recomendaciones:**

### Bibliografía

- Ejercicio en los pacientes con cáncer: Niveles asistenciales y circuitos de derivación. Documento de posicionamiento de la SEOM (Sociedad Española de Oncología Médica). 2024. Disponible en: [https://seom.org/images/Ejercicio\\_en\\_los\\_pacientes\\_con\\_cancer\\_niveles\\_asistenciales\\_y\\_circuitos\\_de\\_derivacion.pdf](https://seom.org/images/Ejercicio_en_los_pacientes_con_cancer_niveles_asistenciales_y_circuitos_de_derivacion.pdf)
- Moving Through Cancer. American College of Sports Medicine's Moving Through Cancer initiative. Disponible en: <https://www.exerciseismedicine.org/eim-in-action/moving-through-cancer/>

# FontActiv®

## EJERCICIO FÍSICO Y ONCOLOGÍA

El ejercicio físico es un elemento esencial para mantener un estilo de vida saludable.

Se ha asociado a una disminución de la incidencia y mortalidad de diversos tipos de cáncer (30 y 20% respectivamente).

**En pacientes diagnosticados, la práctica regular de ejercicio, puede disminuir los síntomas relacionados con el cáncer y sus tratamientos, como la fatiga, la pérdida de masa muscular y ósea, la ansiedad o los síntomas depresivos.**



## EJERCICIO FÍSICO Y ONCOLOGÍA

El ejercicio, individualizado, adaptado y supervisado por un profesional, es beneficioso y seguro en cualquier etapa de la enfermedad y del tratamiento tanto antes como durante y después del tratamiento (radioterapia, quimioterapia o inmunoterapia), en cuidados paliativos y en supervivientes, y ayuda a mantener la independencia física y mejorar la calidad de vida del paciente.

De forma general, **se sugiere evitar la inactividad, así como iniciar, cuando sea posible, los dos tipos de ejercicio con beneficios en el cáncer que son el aeróbico y el de fuerza.**

Descanse cuando lo necesite, pero comience a moverse tan pronto como pueda. Elija actividades que le gusten, busque una hora para estar activo todos los días y haga equipo. Esto ayuda a hacer que el ejercicio sea parte de su vida.

Puede alternar los ejercicios aeróbicos (🚶🚴🏊) y de fuerza (🏋️)

|          | Día 1                                                                               | Día 2                                                                               | Día 3                                                                               |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Semana 1 |  |  |  |
| Semana 2 |  |  |  |

### Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico o de resistencia cardiovascular, puede realizarse mediante actividades como **caminar, ir en bicicleta, nadar o bailar.**

Incluso puede empezar mientras está sentado en una silla, por ejemplo moviendo los brazos como si nadara y las piernas como si caminara, o pedaleara.



La intensidad adecuada es aquella que le permita “hablar pero no cantar”.



La frecuencia ideal son 30-60 minutos, 3 días a la semana.

### En todas las actividades...

**Comience lento** para calentar el cuerpo progresivamente.



**Gradualmente** hágalo un poco más intenso y más rápido.



**Enfríe** reduciendo su ritmo progresivamente durante unos 5 minutos para permitir que el ritmo cardíaco y la respiración disminuyan.



Después puede ser un buen momento para **estirar**.

