

El ejercicio ayuda a su cuerpo a desarrollar fuerza y resistencia. Antes y después de su tratamiento del cáncer, el ejercicio puede ayudarle de estas maneras:

- Recuperación más rápida
- Menos dolor
- Mejor descanso y sueño

Encuentre su mejor motivo personal para hacer ejercicio, por ejemplo: ser capaz de jugar con sus niños o mantenerse independiente.

Su meta final es estar activo por **lo menos 150 minutos por semana**. Empiece con lo que es *capaz* de hacer, y vaya aumentando.

Elija actividades de su agrado. Ésa es la clave para alcanzar sus metas de ejercicio.

Aquí tiene algunos consejos para ayudarle a hacer ejercicio:

"No tengo tiempo".

Puede agregar ejercicio a las cosas que de todos modos necesita hacer.

- Ir a pie o en bicicleta al trabajo o de compras
- Hacer ejercicio mientras ve la televisión
- Estacionarse más lejos de sus destinos y caminar hacia ellos
- Pasear al perro o jugar con los niños



Lleve el control diario de todo lo que hace durante una semana. Trate de encontrar por lo menos tres días a la semana en los que podría hacer actividades que sumen 30 minutos en total.

Programe las horas de ejercicio en su calendario.

"Estoy demasiado cansado".

Recuérdese a sí mismo que el ejercicio realmente le dará más energía. Es cierto. ¡Inténtelo!

Programe el ejercicio en los momentos del día o la semana en los cuales tiene mayor energía.

"No logro motivarme".

Invite a amigos y familiares a hacer ejercicio con usted.



Planifique actividades sociales que involucren ejercicio, tales como bailes y juegos al aire libre. Únase a grupos o clases con alguna actividad de su agrado, tales como senderismo o excursiones a pie.

"Tengo miedo de lastimarme".

Elija actividades con menor riesgo de salir lastimado:

- Caminar en lugar de correr o andar en bicicleta
- Caminatas en la nieve en lugar de esquiar
- Ejercicios aeróbicos acuáticos en lugar de ejercicios aeróbicos de escalón



Haga un calentamiento antes del ejercicio y un enfriamiento después.

"No sé cómo".



Elija actividades que no requieran de nuevas habilidades, tales como caminar, subir escaleras o correr.

Tome una clase para aprender una nueva actividad.

"No puedo pagar el equipo y las clases".

Muchos tipos de ejercicio, tales como caminar y correr requieren de muy poco equipo especial.

Hable con sus médicos oncólogos acerca de ejercicios de fortalecimiento que no requieren de máquinas de gimnasio.

Podría encontrar gimnasios y clases de bajo costo a través de las escuelas, parques y programas de recreación, o en su lugar de trabajo.



"No puedo hacer ejercicio cuando viajo".

Camine por los pasillos y suba escaleras en los hoteles.



Hospédese en lugares con alberca o gimnasio.

Camine a través del área de compras de la localidad.

Lleve una cuerda para saltar o su música favorita de danza aeróbica y haga ejercicio en su habitación.

Antes de empezar, hable con sus médicos oncólogos acerca de un plan de ejercicios que sea adecuado para usted.

Para información acerca de clases de ejercicios y programas gratuitos y de bajo costo para los pacientes del Instituto del Cáncer Huntsman, llame al Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins al 801-587-4585.