

Fortaleza, resistencia, equilibrio y disminución de amplitud de movimiento en la supervivencia

- Para su recuperación, es importante que vuelva a un programa de ejercitación activa, pues esto le ayudará a recuperar la amplitud de movimiento, el equilibrio, la resistencia y la fortaleza después del tratamiento para el cáncer.
- Según las investigaciones, ejercitarse después de un diagnóstico de ciertos cánceres está asociado con una supervivencia más prolongada y puede reducir el riesgo de reaparición.
- Antes de que vuelva a ejercitarse, asegúrese de que el médico le haya dado la aprobación para que se ejercite.
- Ejercitarse es seguro y está recomendado para los pacientes de cáncer y los supervivientes del cáncer.
- Si le parece que tiene limitaciones de equilibrio, piense en ver a un Terapeuta Físico para que le haga una evaluación formal y le recomiende entrenamiento de equilibrio que sea específico para sus necesidades. Su equilibrio puede verse afectado si sufre neuropatía en los pies o cambios en la visión.
- Su programa de ejercicios debe seguir las pautas de ejercitación y cáncer del Colegio Estadounidense de Medicina del Deporte ([American College of Sports Medicine \[ASCM\]](#))
 - ✓ realizar actividad aeróbica durante al menos 20-40 minutos, al menos 3 veces por semana
 - ✓ realizar ejercicios de resistencia, al menos 2 veces por semana
 - ✓ En general, en lo posible, tratar de llegar a 150 minutos por semana de ejercicio aeróbico moderado
- Ejercitarse regularmente puede ayudar a los supervivientes a reducir la fatiga relacionada con el cáncer, mejorar la calidad de vida, mejorar la función física y reducir la depresión y la ansiedad.
- Consejos básicos
 - ✓ Recuerde respirar durante los ejercicios.
 - ✓ Mantenga una buena postura mientras se ejercita.

- ✓ Realice los ejercicios de forma lenta y controlada.
- Si tiene preguntas o necesita guía para elaborar un plan formal de ejercicios, solicite que le deriven a Servicios de Rehabilitación (incluye terapia física y terapia ocupacional) en Roswell Park. Las oficinas de rehabilitación, ubicadas en la planta baja del hospital, están abiertas de lunes a viernes, de 8 a 16:30 y puede ponerse en contacto llamando al **716-845-3271**.