



Ejercicio y actividad durante su tratamiento oncológico

Qué hacer y cómo esto le puede ayudar

Este folleto ofrece metas para su actividad y precauciones a seguir durante y después de su tratamiento oncológico.

¿Por qué necesito hacer ejercicio?

Sus proveedores de atención médica le aconsejan hacer ejercicio regularmente, tanto antes como después de su tratamiento oncológico. El ejercicio regular le ayuda a:

- **Mantener su fuerza.**
¡Mantenerse en cama puede disminuir su fuerza muscular en 1% a 3% cada día!
- **Disminuir la fatiga (cansancio).** La fatiga grave afecta hasta el 75% de personas con cáncer. Un programa de caminar con regularidad ayuda a superar la fatiga relacionada con el cáncer y el tratamiento.
- **Mantenerse móvil.** Antes del alta hospitalaria, su equipo médico quiere asegurarse de que se mantenga en movimiento en casa y también cuando venga a sus citas de seguimiento.



Caminar le ayuda a mantener su fuerza y energía.

¿Necesito algún cuidado especial?

Los recuentos sanguíneos pueden disminuir después del tratamiento. Hay ciertos ejercicios que no debe hacer si tiene las plaquetas y los glóbulos rojos bajos.

Hable con su enfermera, fisioterapeuta o terapeuta ocupacional acerca de su programa de ejercicios. Averigüe qué tipos de ejercicios son seguros para usted.

Metas de actividad diaria

Mientras está en el hospital, sus metas son:

- Pasar la mayor parte del día fuera de la cama.
- Evitar tomar demasiadas siestas durante el día. Queremos tratar de mantener su ciclo de sueño normal.
- Comenzar un programa de caminatas. Caminar 3 a 4 veces al día.
 - Camine a un nivel de esfuerzo moderado (3 a 5 en una escala de 0 a 10). Puede tomar descansos si lo necesita mientras camina.
 - Pregunte a su enfermera cuántas vueltas alrededor de la unidad equivalen a 1 milla. Anote cuántas vueltas camina. Cuando llegue a 1 milla, dígame al personal de recepción. ¡Le darán huellas de los pies de papel para colocar en su puerta! (recuerde que no tiene que lograr esa distancia a la vez.)
- Haga una rutina de fortalecimiento una vez al día. Vea algunos ejercicios básicos a continuación. El fisioterapeuta (PT) o el terapeuta ocupacional (OT) también puede darle ejercicios específicos después de que le evalúe.

Ejercicios

Sentarse y levantarse

- Siéntese en una superficie firme, como una silla o su cama.
- Mantenga la mirada hacia adelante.
- Levántese lentamente.
- Siéntese y repítalo 10 veces



Puente

- Acuéstese boca arriba en la cama o sobre una superficie firme.
- Doble las rodillas como se indica en la imagen.
- Levante las caderas para formar un puente con el cuerpo.
- Mantenga la posición durante 5 segundos.
- Vuelva a la posición de inicio.
- Repítalo 10 veces.



Instrucciones especiales: ¡Recuerde mantener una columna neutral! La espalda no debe ser arqueada.

Retracción de hombros

- Siéntese derecho sobre una superficie firme, como una silla.
- Apriete los omóplatos como se indica en la imagen.
- Mantenga la posición durante 5 segundos.
- Relájese.
- Repítalo 10 veces.



¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.

Fisioterapia: 206.598.4830

Exercise and Activity During Your Oncology Treatment

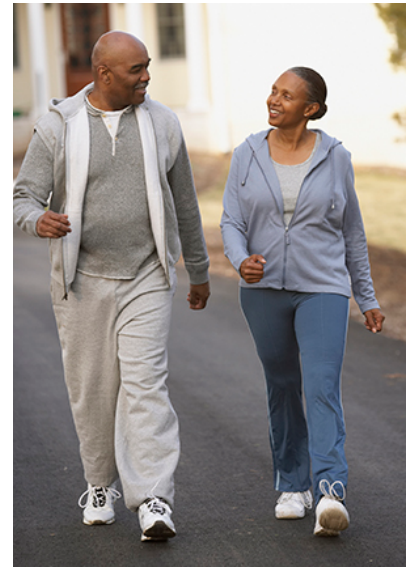
How it can help and what to do

This handout gives activity goals and precautions to follow during and after your oncology treatment.

Why do I need to exercise?

Your healthcare providers advise you to exercise regularly, both before and after your cancer treatment. Regular exercise will help you:

- **Stay strong.** Not getting out of bed can decrease your muscle strength by 1% to 3% every day!
- **Lessen fatigue (tiredness).** Severe fatigue affects up to 75% of people with cancer. A regular walking program helps overcome fatigue related to cancer and cancer treatment
- **Stay mobile.** Before you go home from the hospital, your medical team wants to make sure that you can move around your house and also get around the clinic at your follow-up visits



Walking will help you stay strong and give you energy.

Do I need to take any special care?

Your blood counts may decrease after your treatment. There are some exercises you should not do if you have decreased platelets and red blood cells.

Talk with your nurse or physical or occupational therapist about your exercise program. Find out what types of exercise you can do safely.

Daily Activity Goals

While you are in the hospital, your goals are to:

- Spend most of the day out of bed.
- Avoid taking too many naps during the day. We want to keep your waking and sleeping cycle as close to normal as we can.
- Start a walking program. Aim to walk at least 2 to 3 times a day.
 - Walking should be a moderate level of effort (3 to 5 on a scale of 0 to 10). It is OK to rest as needed while you are walking.
 - Ask your nurse how many laps around the unit equal 1 mile. Keep track of how many laps you walk. When you have walked 1 mile, tell the front desk staff. They will give you feet to place on your door! (Remember that you do not need to walk all the laps at once.)
- Do a strengthening routine once a day. Some basic exercises are below. Your physical therapist (PT) or occupational therapist (OT) may also give you specific exercises to work after they assess you.

Exercises

Sit to Stand

- Sit on a firm surface, such as a chair or your bed.
- Keep your head facing forward.
- Stand up slowly.
- Sit and repeat 10 times.



Bridge

- Lie flat on your back in bed or on a firm surface.
- Bend your knees as shown.
- Lift your buttocks off the floor to form a bridge with your body.
- Hold for 5 seconds.
- Return to start.
- Repeat 10 times.



Special Instructions: Remember to keep a neutral spine! This means your back is not arched.

Shoulder Retraction

- Sit tall on a firm surface, such as a hard chair.
- Pinch your shoulder blades together as shown.
- Hold for 5 seconds.
- Relax.
- Repeat 10 times.



Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Physical Therapy: 206.598.4830