



## Ejercicio físico: beneficios, tipos de ejercicio y recomendaciones

El ejercicio físico puede constituir parte del plan de tratamiento para mejorar la calidad de vida y la salud de las personas con cáncer.

### Beneficios del ejercicio físico

<b>Mejora la salud cardiovascular</b>	<b>Reduce la sensación de cansancio o fatiga</b>	<b>Mejora la fuerza y ganancia muscular</b>
<b>Disminuye el riesgo de hipertensión</b>	<b>Ayuda a disminuir la depresión y ansiedad</b>	<b>Puede ayudar a dormir mejor</b>
<b>Fortalece el sistema inmunitario</b>	<b>Puede mejorar el apetito</b>	<b>Ayuda a lograr y mantener un peso saludable</b>
<b>Mejora su calidad de vida</b>	<b>Reduce los efectos secundarios del tratamiento</b>	

### Tipos de ejercicios físicos: aprende a distinguirlos

	Ayudan a	Ejemplos	Recomendaciones OMS*
<b>Cardiovascular (o aeróbico)</b>	Aumentar la resistencia (cardíaca y pulmonar) y disminuir el cansancio o fatiga.	Nadar, caminar*, correr, montar en bicicleta, hacer remo.	3 días/semana 50 minutos x día.
<b>Ejercicios de fuerza</b>	Aumentar la masa muscular, mejorar la fuerza, reducir la fatiga y combatir la osteoporosis.	Ejercicios con pesas, gomas o máquinas.	2 días/semana 30 minutos x día.
<b>Ejercicios neuromotores</b>	Mejorar la flexibilidad, la postura y el flujo de sangre y oxígeno a los músculos para repararse.	Ejercicios de equilibrio y ejercicios posturales.	2 días/semana 30 minutos x día.
<b>Ejercicios de flexibilidad</b>	Mejorar la flexibilidad, la postura y el flujo de sangre y oxígeno a los músculos para repararse.	Estiramientos pasivos, activos o dinámicos.	Todos los días.

**Se recomienda un plan semanal que combine estos diferentes tipos de ejercicios físico.**

Caminar\* cuenta dentro del tipo de ejercicio si se camina cada día a un ritmo de 5km/hora.  
OMS\*: Organización Mundial de la Salud.



**Ejercicios con impacto:** ejercicios en los que el peso del cuerpo recae sobre las piernas. Ayudan a la absorción del calcio.

**Bajo impacto:** caminar o subir cuestas.

**Alto impacto:** saltar o correr.



**Ejercicios sin impacto:** el peso del cuerpo no se soporta en las piernas sino en un elemento externo: bicicleta, remo, natación.

