



## Conoce tu nivel antes de iniciar tu plan de entrenamiento



### Nivel 1

Si cumples al menos 3 criterios

- Presentas en reposo niveles de esfuerzo o de fatiga importante.
- Nunca has hecho ejercicio o ha pasado mucho tiempo desde la última vez que lo hiciste.
- Enfermedad ósea controlada.
- Si en el último mes has perdido entre un 2-5 % de peso.
- Tienes niveles altos de creatinina (si no sabes lo que es, consulta a tu médico).
- Experimentas dificultad para caminar 400 metros de manera continua en 6 minutos.
- Experimentas dificultad para levantarte y sentarte de una silla, al menos, 15 veces en 30 segundos.
- Estás en tratamiento y presentas numerosos efectos secundarios.



### Nivel 2

Si cumples al menos 3 criterios

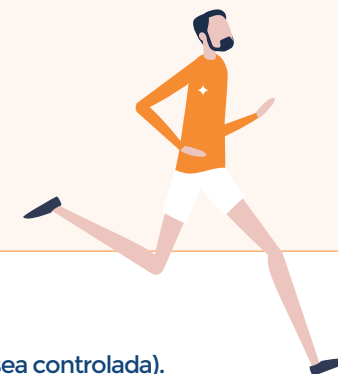
- Presentas en reposo niveles de esfuerzo o de fatiga moderada-baja.
- Enfermedad ósea controlada, pero no has realizado ejercicio físico de manera habitual en el último año.
- En el último mes, no has perdido peso o has perdido menos del 2 % de tu peso.
- Puedes caminar entre 400 y 600 metros en 6 minutos.
- Eres capaz de levantarte y sentarse de una silla entre 15-25 veces en 30 segundos.
- Estás en tratamiento con efectos secundarios controlados y no limitantes.



### Nivel 3

Si cumples al menos 3 criterios

- No presentas fatiga en reposo.
- Tienes un hábito previo de ejercicio físico.
- No tienes enfermedad ósea.
- No has perdido peso en el proceso, incluso has podido ganar peso.
- Puedes caminar más de 600 metros en 6 minutos.
- Eres capaz de levantarte y sentarte de una silla más de 25 veces en 30 segundos.
- No estás en tratamiento, o estás con tratamiento, pero con efectos secundarios muy leves.



Empieza de manera suave, adaptando los ejercicios y los tiempos de descanso a tu condición física. Con el tiempo, incluye picos de intensidad de entre 30 y 40 segundos.

Empieza a una intensidad moderada, e incrementa de forma progresiva la intensidad. Incluye ejercicios con impacto (o bajo impacto en el caso de personas con enfermedad ósea controlada).