

# Guía: Movimiento y energía durante la quimioterapia (avanzado)

Ejercicios seguros para acompañarte en tu tratamiento oncológico



## Introducción

Durante la quimioterapia, tu cuerpo atraviesa un proceso intenso de transformación. Los tratamientos actúan sobre las células tumorales, pero también pueden afectar tejidos sanos, generando fatiga, pérdida de masa muscular o sensación de rigidez.

Aunque puede parecer contradictorio, el movimiento suave y adaptado es una de las herramientas más eficaces para conservar la masa muscular, mejorar el ánimo y reducir algunos efectos secundarios.

La fisioterapia oncológica no busca exigirte más de lo que puedes dar, sino acompañar a tu cuerpo para que mantenga su vitalidad. Ejercitarte no significa “tener que hacer deporte hasta sacar la lengua”, sino **mantenerte en movimiento, con respeto y consciencia**.

## Cuándo moverte y cuándo descansar

Antes de comenzar, escucha siempre a tu cuerpo. Evita los ejercicios si tienes fiebre, mareo, vómitos, heridas abiertas o si tu oncólogo te ha indicado reposo.

Los días de mayor cansancio, simplemente realiza respiraciones profundas y movimientos suaves en cama o en silla; eso también cuenta como ejercicio.

## Ejercicios recomendados (hazlos 1 vez al día 3-4 días por semana, según tolerancia)

### 1. Respiración diafragmática

Siéntate o acuéstate. Coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho. Inspira por la nariz, siente cómo se eleva tu abdomen, y exhala lentamente por la boca mientras llevas la parte baja de tus costillas hacia la espalda. Realiza unas 10 respiraciones conscientes

Objetivo: oxigenar mejor, activar suavemente la musculatura abdominal y el sistema circulatorio y linfático, promover un estado tranquilo.

### 2. Sentadillas asistidas o libres

De pie, con los pies al ancho de hombros y delante de un taburete, apoya las manos en el respaldo una silla o crúzalas en tu pecho. Baja tus glúteos hasta tocar el taburete o hasta tolerancia. Las rodillas pueden pasar la punta de los pies. Vuelve a ponerte de pie. Repite 10–15 repeticiones, 2 series.

\*Variación avanzada: sostén 2 botellas de 0.5–1 kg en las manos a los lados.

Objetivo: fuerza en piernas y glúteos, mejora del equilibrio.

### 3. Flexiones de pared o de rodillas

Apoya tus manos en una pared o superficie estable (puerta), los pies están separados al ancho de hombros. Flexiona los codos y acerca el pecho a la pared, los codos apuntan hacia el suelo cuando se flexionan. Vuelve a extender y repite 10–15 repeticiones, 2 series.

\*Avanzado: realizar flexiones en suelo con rodillas apoyadas.

Objetivo: fuerza en pectorales, hombros y brazos.

### 4. Zancadas con apoyo

De pie, con los pies al ancho de caderas, las manos quedan apoyadas en tu cadera o sosteniendo botellas ligeras. Da un paso hacia atrás con una pierna, y baja la rodilla trasera hacia el suelo, levantando el talón trasero del suelo. Vuelve a la posición inicial. Si necesitas, puedes empezar con el apoyo de una silla delante para apoyar las manos y ayudarte a subir. Vete alternando piernas y realiza 10 repeticiones por pierna, 2 series.

Objetivo: fuerza en piernas, glúteos y estabilidad de cadera.

### 5. Remo con banda elástica

Sentada en una silla, coloca la banda elástica detrás de tus pies y sujeta los extremos de la banda con tus manos. Tira de los codos hacia atrás, juntando las escápulas, y vuelve lentamente. 12 repeticiones, 2 series.

Objetivo: fortalecer espalda, hombros y postura.

### 6. Elevaciones de talón (gemelos)

De pie, manos apoyadas en respaldo de silla. Eleva talones lentamente, mantén 2 segundos arriba, baja controlado. 15–20 repeticiones, 2 series. Avanzado: sostén un peso ligero en las manos. Objetivo: fuerza y estabilidad en tobillos y piernas.

### 7. Plancha modificada

Apoya los antebrazos y las rodillas en el suelo. Mantén línea recta desde cabeza hasta rodillas. Mantén 30 segundos, 2 repeticiones.

\*Avanzado: plancha sobre pies en lugar de rodillas.

Objetivo: fuerza del core, hombros y espalda.

### 8. Paseo consciente

Procura caminar unos 30 minutos alternando ritmo rápido de 2–3 min cada 5 min. Durante este tiempo estaría bien llegar a los 3km - 4km. Si no puedes llegar a esos minutos o a esa distancia, camina menos, pero camina. Mantén la respiración tranquila y un ritmo cómodo. Es mejor lo que se hace, aunque sea poco, que lo que no se hace.

Objetivo: conservar resistencia y estimulación muscular y cardio-pulmonar.

---

Recuerda: cada pequeño movimiento es un paso adelante.

No busques resultados rápidos; busca bienestar constante. La fisioterapia oncológica te acompaña a reconectar con tu cuerpo incluso en los días difíciles.

*En Zebion creemos que moverte con seguridad es también una forma de cuidarte.*

