

Guía: Movimiento y energía durante la quimioterapia

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 conciencia**.

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 1-2 veces al día 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. Realiza unas 10 respiraciones conscientes

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

2. Movilización de hombros

Eleva los hombros hacia las orejas y relájalo. Repite este movimiento 5 veces.

Luego realiza pequeños círculos con los hombros pasando por todos los puntos: arribaadelante-abajoatrás. Repite 5 veces en este sentido, y otras 5 veces en el otro sentido: arribaatrás-abajoadelante.

Objetivo: mantener movilidad y prevenir rigidez por inactividad.

3. Movilidad de cuello

Acuéstate boca arriba. Justo donde tienes apoyada la cabeza imagina que es el centro de un reloj. Ahora, sin levantar la cabeza, apoya en las 12 de tu reloj (arriba), después en las 6 (abajo), luego en las 3 (a un lado) y en las 9 (al otro). Cuando tengas identificadas las 4 horas puedes ir a buscar horas más complicadas como la 1, las 2, las 4... etc.

Objetivo: aliviar la tensión acumulada por posturas prolongadas.

4. Activación de brazos

Ponte de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Abre los brazos a los lados, paralelos al suelo. Haz círculos pequeños hacia adelante durante 20-30 segundos. Luego, círculos pequeños hacia atrás durante 20-30 segundos. Aumenta gradualmente el tamaño de los círculos si quieres más activación.

Si quieres ponerle más dificultad, agarra una botella de medio litro o un litro en cada mano.

Objetivo: trabajar la movilidad del hombro y activación de músculos.

5. Activación de piernas en silla

Sentado con la espalda separada del respaldo de la silla e imaginando que un hilo une tu cabeza con el techo alargando tu espalda, estira una pierna con la punta del pie que apunte hacia el techo, mantén 5 segundos, bájala suavemente y alterna con la otra pierna. Repite 10 veces con cada pierna.

Objetivo: mejorar el retorno venoso y mantener la fuerza de los cuádriceps.

6. Activación de glúteos de pie

De pie, por detrás de una silla y apoyado en el respaldo, abre una pierna y levántala unos centímetros del suelo, llevando el peso a la otra pierna. Aguanta 5 segundos. Vuelve a bajar la pierna y ahora abre y levanta la otra. Repite la secuencia hasta que completes 10 elevaciones con cada pierna.

Objetivo: mantener la fuerza de los glúteos.

7. Activación abdominal en silla

Siéntate frente a una mesa, con la espalda separada del respaldo e imaginando que un hilo une tu cabeza con el techo, alargando tu espalda. Apoya las palmas de tu mano sobre la mesa y los pies en el suelo. Desde aquí, eleva un pie unos dos centímetros del suelo y al mismo tiempo realiza una presión suave con las manos en la mesa. Aguanta 10 segundos mientras respiras de forma consciente. Descansa, y repite con la otra pierna. Realiza 5 veces con cada pierna.

Objetivo: mejora del flujo linfático y activación abdominal.

8. Paseo consciente

Procura caminar unos 20-30 minutos en la calle o por casa. Si no puedes llegar a esos minutos, 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.



Z E B I Z I T Z A O N !