Sutter Health

Camine hacia su bienestar

Caminar...
Un paso en la dirección correcta

La actividad física es muy beneficiosa para las personas con un diagnóstico de cáncer, y caminar es una de las maneras más simples de aumentar la cantidad de actividad física en su vida, tanto antes como durante y después del tratamiento. Hemos elaborado este folleto para ayudarlo a integrar las caminatas a su rutina diaria.

Beneficios potenciales

Caminar es una actividad de bajo costo que no requiere ni vestimenta ni equipos especiales. Además de mejorar su calidad de vida, caminar podría:

- Aumentar su inmunidad
- Ayudarle a manejar problemas emocionales como la ansiedad y la depresión
- Ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable
- Mejorar el equilibrio y la coordinación
- Mejorar el sueño
- Mejorar la concentración y la memoria
- Aumentar la supervivencia después del tratamiento
- Mejorar sus niveles de energía y reducir la fatiga
- Reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo
- Fortalecer los huesos

La decisión de cuánto caminar depende de la actividad física que haga actualmente. Si en este momento no está muy activo, tómese su tiempo. Comience despacio y vaya aumentando gradualmente a medida que le resulte más fácil caminar. Utilice como guía el cuadro **Programa modelo de caminatas diarias** en la página 9.

Por lo general, caminar es una actividad segura para la mayoría de las personas. Sin embargo, si tiene alguno de los siguientes síntomas consulte a su equipo oncológico o su médico personal antes de comenzar su programa de caminatas:

- Daño en los huesos debido a la terapia hormonal
- Fatiga extrema o recuento de glóbulos rojos bajo
- Problemas cardíacos o respiratorios
- Recibió radiación en la zona de la ingle o le extirparon ganglios linfáticos de la zona de la ingle
- Cirugía reciente
- El cáncer se extendió a los huesos
- Inflamación en cualquier parte del cuerpo
- Debilidad o inestabilidad al caminar

Estiramiento antes de caminar

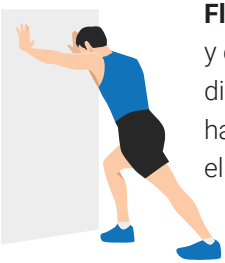
La mayoría de los expertos le dirán que solo haga estiramientos después de haber entrado en calor. Para entrar en calor, camine lentamente durante unos pocos minutos antes de aumentar el ritmo para que la sangre fluya hacia los grupos musculares más grandes y afloje las articulaciones.

Un estiramiento suave al final de la caminata también lo ayudará a aumentar su flexibilidad. No estire mediante rebotes ni contenga la respiración cuando se estira. Haga cada estiramiento despacio y solo hasta donde le resulte cómodo.

Si cree que estirarse antes de caminar podría ayudarle, pregúntele a su médico cuándo y cómo hacerlo de manera segura. Muéstrele los ejercicios de este folleto como ejemplos de lo que pretende hacer.

Ejercicios de estiramiento

Estiramiento lateral. Empuje con el brazo por encima de su cabeza y hacia el lateral. Mantenga las caderas firmes y los hombros derechos. Mantenga esta posición durante 30 segundos y repita 4 veces. Cambie al otro lado y repita.



Flexión contra la pared. Apoye las manos en la pared y coloque sus pies a aproximadamente 3 a 4 pies de distancia de la pared. Doble una rodilla y apunte con ella hacia la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada con el pie bien apoyado y los dedos apuntando hacia adelante. Mantenga esta posición durante 30 segundos y repita 4 veces. Cambie de pierna y repita.

Elevación de rodilla. Apoye la espalda contra la pared. Mantenga la cabeza, las caderas y los pies en una línea recta. Levante una rodilla hacia el pecho. Mantenga esta posición durante 30 segundos y repita cuatro veces. Cambie de pierna y repita.

Flexión de pierna. Tire de su pie derecho hacia sus glúteos (nalgas) con la mano derecha. Párese derecho y mantenga la rodilla doblada apuntando hacia abajo. Mantenga esta posición durante 30 segundos y repita 4 veces. Cambie al otro lado y repita.

Estiramiento de isquiotibiales. Estire una pierna con los dedos del pie apuntando hacia arriba. Mantenga el otro pie bien apoyado en el suelo. Estire la espalda y, si siente el estiramiento en la espalda y la parte de atrás del muslo, mantenga esta posición durante 30 segundos y repita 4 veces. Cambie al otro lado y repita. Si no siente el estiramiento, inclínese lentamente hacia adelante desde las caderas hasta que lo sienta.

Haga de las caminatas un hábito

La clave para desarrollar cualquier hábito es ser perseverante con la nueva conducta. Algunas personas disfrutan la paz de salir a caminar solas. Sin embargo, si le resulta más placentero salir con un amigo, tener un compañero habitual para las caminatas podría ayudarle a no claudicar, incluso los días que preferiría quedarse en casa. Pueden darse ánimo el uno al otro y servir como modelos para sus amigos, familiares y otras personas.

Cuando se enfrente a un obstáculo, como falta de tiempo o mal clima, piense en maneras para superarlo, por ejemplo, hacer la caminata dentro de un centro comercial. Si enfrenta algún revés que afecte su proceso, comience de nuevo en cuanto pueda. Con el tiempo, caminar pasará a formar parte de su rutina diaria y le resultará más fácil probar otros tipos de actividad física.

Cómo comenzar su programa de caminatas

1. **Elabore un plan**

   Para comenzar, responda a las siguientes preguntas:

   - ¿Por dónde caminaré?
   - ¿Con qué frecuencia caminaré?
   - ¿Con quién caminaré?
   - ¿Qué distancia o durante cuánto tiempo caminaré?

2. **Apróntese**

   Asegúrese de tener todo que pueda necesitar.

   Por ejemplo:

   - Un gorro y una bufanda para cubrirse la cabeza y las orejas cuando haga frío afuera
   - Un sombrero con ala o visera para el sol, además de pantalla solar y lentes de sol
   - Ropa cómoda que lo mantenga seco
   - Calzado con plantillas con buen apoyo, suela gruesa y taco firme

3. **Comience**

   Divida las caminatas en tres partes:

   - Entre en calor con una caminata lenta.
   - Aumente la velocidad hasta llegar a un paso vivo. Esto significa que camine lo suficientemente rápido como para elevar su frecuencia cardíaca pero sin que le impida hablar y respirar con facilidad.
   - Para enfriar, baje nuevamente el ritmo de la caminata.
   - Cuando camine, asegúrese de hacerlo con la postura correcta:
   - Mantenga el mentón en alto y los hombros levemente hacia atrás.
   - Permita que el talón toque el suelo primero y luego haga rodar el pie hacia adelante.
   - Permita que los brazos se balanceen con naturalidad.
   - Camine con los dedos de los pies apuntando hacia adelante.

4. **Siga adelante**

   A medida que caminar le resulte más fácil, camine más rápido y más lejos.

   - En el cuadro de caminatas diarias a la derecha encontrará sugerencias para comenzar y aumentar gradualmente las caminatas.
   - Lleve un registro de sus avances en un diario de caminatas. Registre la fecha, hora y distancia. Establezca objetivos y prémiese con una ducha relajante o 30 minutos de descanso solo para usted.
   - Póngase la meta de caminar 150 minutos por semana para recobrar la salud y mantenerse saludable.

30 minutos al día | **5 días a la semana** | **150 minutos a la semana**

Una caminata rápida de 30 minutos al día, cinco días a la semana, lo ayudará a alcanzar este objetivo. Pero cualquier período de 10 minutos de actividad física ayuda.

Si no puede caminar 30 minutos de una vez, haga tres caminatas de 10 minutos.

Una caminata de 30 minutos = tres caminatas de 10 minutos.

Programa modelo de caminatas diarias

Este programa modelo es solo una guía. Sus caminatas podrían ser más largas o más cortas según su habilidad y los consejos de su médico. Si camina menos de tres veces por semana, tómese más de dos semanas antes aumentar el tiempo de las sesiones. Utilice el **Cuadro de objetivos personales** en la página 10 para llevar un control de sus avances.

Calentamiento (camine despacio)	**Caminata a paso vivo**	**Enfriamiento** (camine despacio y estire)	**Total de la sesión**
Semanas 1–2			
5 min.	5 min.	5 min.	15 min.
Semanas 3–4			
5 min.	10 min.	5 min.	20 min.
Semanas 5–6			
5 min.	15 min.	5 min.	25 min.
Semanas 7–8			
5 min.	20 min.	5 min.	30 min.
Semanas 9–10			
5 min.	25 min.	5 min.	35 min.
Semanas 11–12			
5 min.	30 min.	5 min.	40 min.
Semanas 13–14			
5 min.	35 min.	5 min.	45 min.
Semanas 15–16			
5 min.	40 min.	5 min.	50 min.
Semanas 17–18			
5 min.	45 min.	5 min.	55 min.
Semanas 19–20			
5 min.	50 min.	5 min.	60 min.

Cuadro de objetivos personales

Fecha	Descripción de la actividad

Sutter Health

sutterhealth.org

23-SRMC-002314 SPN