

Beneficios



Aumenta:

La fuerza y masa muscular

La capacidad inmune

La movilidad articular

La capacidad física

La función cardiovascular

La capacidad aeróbica

Disminuye:

La fatiga

El estrés psicológico y emocional

La depresión y ansiedad

El desacondicionamiento físico

Los síntomas y efectos del cáncer

El riesgo de linfedema

Intolerancia a los medicamentos

Recomendaciones



- Haga ejercicios que permitan desarrollar todas sus cualidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación).
- Comience y finalice el ejercicio de forma progresiva.
- Evite el ejercicio en ayunas y mantenga una buena hidratación.
- Utilice calzado cómodo y apropiado.
- El ejercicio siempre debe ir acompañado de una buena alimentación.

Hospital Universitario San Ignacio
Centro de Atención Integral en
Cuidados Paliativos

Bogotá, Colombia



HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



En el siguiente folleto encontrará una rutina de ejercicios que puede realizar en casa para obtener beneficios para su salud.

Ejercítese



Realice un calentamiento de 10 minutos antes de hacer los ejercicios; puede guiarse de los siguientes ejemplos.



Ejercicios de intensidad aeróbica suave - moderada

Son los que más potencian la función del sistema inmunológico. Debe realizarlos de 20 a 30 minutos de acuerdo a su resistencia.

- Caminar
- Bailar
- Trotar
- Nadar
- Hacer aeróbicos
- Jugar tenis

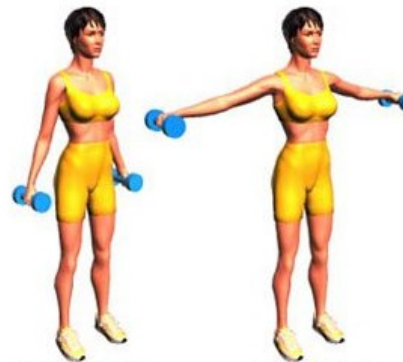
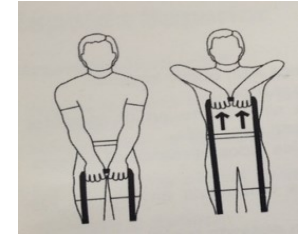
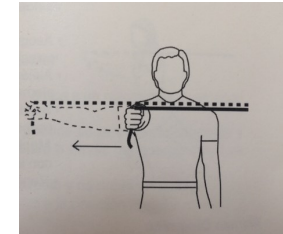
Ejercicios resistidos

Tenga en cuenta los siguientes ejercicios y realice 3 series de 10 repeticiones.



Posición inicial

Posición final



Posición inicial

Posición final

