

DURACIÓN E INTENSIDAD DEL EJERCICIO EN PACIENTES CON CÁNCER

Momento del tratamiento de cáncer	Tipo de ejercicio	Descripción	Intensidad	Duración (comenzar con...)	Ejemplos
Precirugía sin otro tratamiento	Resistencia	Entrenamiento en intervalos de alta intensidad	60–90% de consumo máximo de oxígeno	20–35 min	Caminar Correr Bicicleta estática
	Fuerza	Ejercicios de fuerza general	Ejercicios realizados con el propio peso del paciente 0–40% de una repetición máxima (1RM)	2 series de 10 repeticiones	Circuito de fuerza general
	Estiramientos	Todo el cuerpo	Estiramientos activos o pasivos	Ejercicios de 30 segundos	Yoga Estiramientos
Cirugía/reconstrucción de mama	Resistencia	Baja intensidad / evitar el dolor	Dependiendo de la movilidad del paciente	20–40 min	Caminar Bicicleta Evitar nadar
	Fuerza	Recomendaciones de rehabilitación	Recomendaciones de rehabilitación	Recomendaciones de rehabilitación	Cirugía de miembros superiores: movilidad ligera del brazo y ejercicios posturales Cirugía abdominal: ejercicios hipopresivos y ejercicios posturales, incluidos ejercicios isométricos
	Estiramientos	Recomendaciones de rehabilitación	Recomendaciones de rehabilitación	Recomendaciones de rehabilitación	Estiramiento pasivo sin dolor, centrándose en el área afectada, cuando lo permita el especialista
Durante la quimioterapia o radioterapia	Resistencia	Intervención adaptada a las necesidades del paciente	Consumo máximo de oxígeno desde 41 a 64% (ejercicio moderado) hasta 80 a 90% (ejercicio de alta intensidad, si el paciente estuvo previamente activo)	3 días a la semana con una duración de 20–35 min	Caminar Bailar Montar en bicicleta Bicicleta estática Correr Evitar nadar
	Fuerza	Ejercicios de fuerza general para prevenir la sarcopenia o caquexia	Desde movimientos ligeros hasta un 40–60% de una repetición máxima (1RM) al principio. Dependiendo de la comorbilidad del paciente	2 veces por semana: 2 sesiones de 10 repeticiones	Yoga Pilates Bandas elásticas Circuito de fuerza general Ejercicios con máquinas
	Estiramientos	Estiramientos suaves del cuerpo. Cuidado especial con áreas de radiación. Evita el dolor.	Estiramientos pasivos	30 segundos / ejercicio	Yoga Estiramientos
Bajo terapia hormonal	Resistencia	De intensidad moderada a alta, dependiendo de la situación previa del paciente. Descansa 48 horas después del entrenamiento de alta intensidad.	Consumo máximo de oxígeno desde 41 a 64% (ejercicio moderado) hasta 80 a 90% (ejercicio de alta intensidad, si el paciente estuvo previamente activo)	3 veces por semana/30–40 minutos	Caminar Bailar Bicicleta Bicicleta estática Correr Nadar
	Fuerza	De intensidad moderada a alta, dependiendo de la situación previa del paciente. Descansa 48 horas después del entrenamiento de alta intensidad.	Desde movimientos ligeros hasta un 40–60% de una repetición máxima (1RM) al principio. Dependiendo de la comorbilidad del paciente	2 veces por semana: 2 sesiones de 10 repeticiones	Yoga Pilates Bandas elásticas Circuito de fuerza general Ejercicios con máquinas
	Estiramientos	Todo el cuerpo	Estiramiento activos o pasivos	30 segundos / ejercicio	Yoga Clases de estiramientos
Supervivientes	Resistencia	De moderada a alta intensidad, dependiendo de la situación previa del paciente.	Consumo máximo de oxígeno desde 41 a 64% (ejercicio moderado) hasta 80 a 90% (ejercicio de alta intensidad, si el paciente estuvo previamente activo)	3 veces por semana/30–40 minutos	Caminar Bailar Bicicleta Bicicleta estática Correr Nadar
	Fuerza	De intensidad moderada a alta, dependiendo de la situación previa del paciente. Se debe tener especial cuidado en pacientes con limitaciones funcionales. Evitar el dolor	Desde movimientos ligeros hasta un 40–60% de una repetición máxima (1RM) al principio. Dependiendo de la comorbilidad del paciente	2 veces por semana: 2 sesiones de 10 repeticiones	Yoga Pilates Bandas elásticas Circuito de fuerza general Ejercicios con máquinas
	Estiramientos	Todo el cuerpo	Estiramiento activos o pasivos	30 segundos / ejercicio	Yoga Estiramientos