



# InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada



## EL EJERCICIO DEBE SER SEGURO PARA USTED

Para la mayoría de personas el ejercicio es seguro antes, durante y después del tratamiento del cáncer. Pero es importante consultar al equipo profesional para adaptarlo a cada caso particular.

- Si se tienen metástasis en los huesos, consulte al equipo antes de iniciar el programa de ejercicio.
- Se debe realizar un calentamiento muscular previo, durante varios minutos, como caminar sobre el sitio sin moverse, estiramientos, caminar o movimiento circulares con los brazos.
- Debemos realizar un enfriamiento o vuelta a la calma tras el ejercicio. Se puede hacer lo mismo que para calentar.
- Es muy importante respetar la aparición de fatiga y dolor. El ejercicio no debe hacer que se sienta mal.
- Tras una operación, muy probablemente se podrá volver a las rutinas de ejercicio en 4-8 semanas. Consulte al cirujano sobre cuándo podrá volver a realizar ejercicio.