

# Actividad física y cáncer de mama metastásico



## Muchas personas con cáncer de mama metastásico pueden mantenerse activas



Para muchas personas, la actividad física hace que se sientan bien acerca de sí mismas. Es posible que usted también haya sentido esto antes de recibir el diagnóstico. Quizá parezca que no puede mantenerse activa si tiene cáncer de mama metastásico (CMM). No obstante, aunque sea un poco de actividad puede hacer que se sienta bien. Muchas personas con CMM encuentran nuevas maneras de mantenerse activas, con la ayuda de su médico.

El crecimiento del tumor fuera del sitio del cáncer primario, denominado metástasis, puede limitar su actividad. Los tratamientos médicos también pueden afectar lo que usted puede hacer. Sin embargo, su médico puede ofrecer ayuda para encontrar maneras de mantenerse activa. Este folleto la ayudará a iniciar una conversación con su médico.

Hable con su médico sobre los beneficios que desea obtener de la actividad física y de cualquier preocupación que tenga. Describa las actividades que ha disfrutado en el pasado y cómo la hicieron sentir. Juntos, usted y su médico pueden elegir algunas actividades físicas que podrá disfrutar con seguridad.

Mantenerse activa







## Mantenerse activa tiene muchos beneficios

La actividad física puede brindar muchos beneficios a las personas con CMM.



### Menos fatiga

Quizá le sorprenda saber que la actividad física puede ayudar a reducir la fatiga. Con frecuencia, los médicos aconsejan aumentar la actividad física a las personas que padecen fatiga relacionada con el cáncer.



### Mejor estado de ánimo

Muchas veces, la actividad física puede mejorar su estado de ánimo. Incluso una caminata corta puede levantarle el ánimo.



### Más fuerza y libertad de movimiento

Es posible que su médico recomiende un plan de actividades para ayudarla a mantenerse fuerte y en capacidad de desplazarse. Para algunas personas con cáncer, la actividad física preserva la fuerza ósea, la habilidad para caminar y la fuerza de prensión. Todo esto puede ayudarla a mantenerse independiente.

## Puede que mantenerse activa no sea fácil

Es posible que, para algunas personas con CMM, sea difícil mantenerse activas debido a limitaciones físicas. Siempre preste atención a cómo se siente su cuerpo a la hora de decidir qué tan activa ser. Asegúrese de informar a su médico acerca de cualquier dolor nuevo u otros problemas que experimente mientras se mantiene activa.



### Fatiga

La fatiga es un síntoma frecuente del CMM. También puede ser un efecto secundario de los tratamientos para el CMM. Aunque la actividad física puede reducir la fatiga, quizá no sea posible lograrlo si la fatiga es demasiado grave. Haga coincidir su nivel de actividad con su nivel de energía y descanse cuando lo necesite.



### Huesos y articulaciones débiles

Si las metástasis están en sus huesos, estos pueden volverse demasiado quebradizos o débiles para realizar de forma segura actividades más intensas como trotar.

Por ejemplo, si utiliza un bastón, un andador o una silla de ruedas para desplazarse, es posible que las actividades que puede realizar sean limitadas.



### Dolor

El dolor es un síntoma muy frecuente del CMM. El dolor puede limitar su nivel de actividad. Si siente dolor, no se esfuerce demasiado. Informe a su médico si nota algún dolor nuevo o si este empeora.



## Ideas para mantenerse activa

Su médico puede recomendar actividades que se ajusten a sus necesidades. Estas son algunas ideas que pueden analizar.



### Actividades de bajo impacto

Si necesita evitar someter a esfuerzo sus huesos o articulaciones, las clases de actividades de bajo impacto, como el taichí, pueden ser una buena opción. Estas actividades no implican correr ni saltar. En ellas, se utiliza el propio peso corporal para mejorar el equilibrio y la fuerza.

Muchas de estas clases se enfocan en las respiración profunda y en movimientos fluidos y constantes. Es posible que estas clases le parezcan relajantes.



### Actividades acuáticas

Nadar o tomar clases guiadas de aeróbicos en el agua puede aliviar el esfuerzo de los huesos y las articulaciones. Además, fortalecen el corazón, los pulmones y los músculos.



### Entrenamiento de fuerza y resistencia

Hacer ejercicios de resistencia puede ayudarla a mantenerse fuerte y en capacidad de desplazarse. También ayuda a que su cuerpo siga formando tejido óseo sano. Si el cáncer se le ha propagado a los huesos, esto es importante.



### Ejercicios para hacer sentada

Si no puede estar de pie o caminar durante mucho tiempo, existen actividades que puede realizar mientras está sentada. Su médico puede brindar ayuda para encontrar videos con instrucciones para este tipo de ejercicio.



### Todo cuenta

Incluso una actividad muy ligera puede ayudar. Las tareas de jardinería sencillas o una caminata corta pueden levantarle el ánimo y hacerla sentir que tiene más energía y está menos cansada.



### Caminar

Dar un paseo tranquilo por la cuadra es, a menudo, el tipo de actividad más fácil para las personas con CMM.

*“Quiero ser la misma persona de siempre, aunque sé que he cambiado mucho”.*

— Persona con CMM



## Consejos para mantenerse activa

Al principio, puede ser difícil volverse activa si no es ya su hábito, pero hay maneras de hacerlo parte de su rutina. Asegúrese de que su médico indique que es seguro antes de comenzar cualquier actividad.



### Acudir a un terapeuta físico u ocupacional

Los terapeutas físicos (TF) y los terapeutas ocupacionales (TO) conocerán qué actividades son mejores según sus necesidades específicas. Verifique si su compañía de seguros pagará sus consultas con el TF o el TO.



### Busque un compañero

Las actividades físicas suelen ser más divertidas con un amigo o un compañero. Su amigo también puede brindar ayuda para cumplir con un horario de actividades.



### Tome una clase

Las clases grupales están disponibles para todo tipo de actividades. Las clases que se realizan semanalmente o diariamente son fáciles de incorporar a su horario. Es posible que su médico, amigos, grupo de apoyo o asesor de pacientes puedan ofrecer ayuda para encontrar una clase adecuada para usted. Si toma una clase, consulte a su médico cómo mantener limpio el equipo para evitar infecciones.





*“Estoy trabajando para controlar el CMM y no permitir que me controle. Es muy importante tener ese control y participación en la vida; quiero vivir de la forma más plena que pueda”.*

— Persona con CMM

Los siguientes recursos pueden ser útiles para encontrar más información y referencias para satisfacer las necesidades de apoyo de las personas con CMM.

Obtenga más información acerca del CMM y la actividad física en:  
**LillyOncology.com**

**Red de Cáncer de Mama Metastásico (mbcn.org)**

- Información adicional acerca de mantenerse activo con CMM.

**Breastcancer.org**

- Información adicional acerca de mantenerse activo con CMM.

**Healthfinder.gov**

- Recursos para un estilo de vida saludable para todos, incluidas las personas con una enfermedad o discapacidad graves.