



12 semanas para volver a entrenar después del cáncer

Guía práctica y progresiva para recuperar fuerza, energía y confianza en tu cuerpo

Antes de empezar. Esta guía es informativa y no sustituye el criterio de tu equipo médico. Consulta siempre con tu oncólogo antes de iniciar un programa de ejercicio, especialmente si tienes metástasis óseas, anemia importante, plaquetas bajas o has sido operado recientemente.

Por qué esta guía

Terminar el tratamiento no significa recuperar el cuerpo que tenías. La fatiga persiste, se ha perdido masa muscular y aparece un miedo muy real a hacerse daño. La recuperación física no llega sola: **hay que entrenarla**, y hacerlo de forma progresiva y ordenada.

Este plan de 12 semanas te da esa estructura. No busca convertirte en atleta: busca devolverte autonomía, energía y confianza.

Las 3 reglas que lo sostienen todo

- **Empieza por debajo de lo que crees que puedes.** El error más común es arrancar demasiado fuerte, acabar agotado y abandonar en dos semanas.
- **La constancia gana a la intensidad.** Tres sesiones modestas cada semana durante tres meses transforman más que dos semanas heroicas.
- **La fuerza es lo prioritario.** Es lo que más se pierde durante el tratamiento y lo que más autonomía te devuelve.

Cómo medir tu esfuerzo

Usa una escala del 0 al 10, donde 0 es estar sentado y 10 el máximo esfuerzo imaginable. Durante estas 12 semanas deberías moverte casi siempre entre **4 y 6**: puedes hablar, pero no cantar. Termina cada sesión con la sensación de que **podrías haber hecho algo más**.

Semanas 1 a 4 · Reconstruir la base

Objetivo: recuperar el hábito y la tolerancia al esfuerzo. No buscamos agujetas.

Aeróbico

Camina 20-30 minutos, 4-5 días por semana, a un ritmo cómodo en el que puedas conversar. Si hoy solo aguantas 10 minutos, empieza por 10: ese es tu punto de partida correcto.

Fuerza · 2 días por semana

Peso corporal o cargas muy ligeras. 2 series de 10-12 repeticiones por ejercicio:

- **Sentadilla a silla:** siéntate y levántate de una silla, sin apoyar las manos si puedes.
- **Empuje en pared:** flexiones apoyando las manos en la pared.
- **Remo con goma elástica:** tira de la goma llevando los codos atrás.
- **Puente de glúteo:** tumbado boca arriba, eleva la cadera.
- **Elevaciones de talones:** de pie, sube y baja sobre las puntas.

Movilidad · a diario

5-10 minutos de movimientos suaves de hombros, cadera y columna. Si te han operado de mama, prioriza el hombro: es la clave para recuperar tu día a día.

Semanas 5 a 8 · Construir fuerza

Objetivo: recuperar masa muscular, que es lo que más se pierde durante el tratamiento.

- **Fuerza:** sube a 2-3 sesiones semanales, con 2-3 series de 8-12 repeticiones y algo más de carga.
- **Aeróbico:** 3-4 días, alargando a 30-40 minutos o introduciendo alguna cuesta suave.
- **Progresión:** aumenta el volumen semanal en torno a un 10% cuando la semana anterior te haya resultado asumible.

La proteína importa tanto como el entrenamiento. Sin materia prima no hay músculo nuevo. Reparte proteína en cada comida (huevo, pescado, carne, lácteos, legumbres) en lugar de concentrarla en la cena. Tu equipo médico o tu nutricionista puede darte tu objetivo exacto.

Semanas 9 a 12 · Recuperar tu vida

Objetivo: que el entrenamiento se traduzca en tu día a día real.

- Introduce ejercicios parecidos a lo que necesitas fuera: cargar peso, subir escaleras, levantarte del suelo.
- Si tu médico lo autoriza, puedes valorar intervalos suaves para ganar capacidad cardiorrespiratoria.
- Fíjate un objetivo con significado: una ruta, volver a una clase, jugar con tus hijos o nietos sin cansarte.

Qué esperar (y qué no)

La energía no vuelve en línea recta. Habrá semanas mejores y peores, y es completamente normal. Lo que sí es constante: quien mantiene el entrenamiento tres meses seguidos nota un cambio claro en fuerza, fatiga y estado de ánimo.

Y hay algo que casi nadie cuenta: después del cáncer es habitual tener miedo a “romperse”. Cada sesión que completas sin problemas es una prueba para tu cerebro de que tu cuerpo vuelve a ser fiable. Ese suele ser el mayor beneficio de todo el proceso.

Señales para parar y consultar

- Dolor en el pecho, palpitaciones marcadas o falta de aire desproporcionada.
- Mareo intenso o visión borrosa.
- Fiebre, sangrados o hematomas que aparecen con facilidad.
- Dolor óseo nuevo o que aumenta.
- Aumento brusco de la hinchazón de un brazo o una pierna.

¿Quieres un plan hecho para ti, no una guía genérica?

Esta guía te da la estructura, pero tu diagnóstico, tus tratamientos y tu momento son únicos. En **Eternity** diseñamos programas individualizados y supervisados para pacientes oncológicos.

Escríbenos y te haremos una **valoración inicial gratuita**, sin compromiso:
eternityoncologia.com/contacto

Guía elaborada por Eternity · Ejercicio y cáncer. Contenido informativo; no sustituye el consejo médico. Consulta siempre con tu equipo oncológico.