



**Información práctica
para un estilo de vida saludable
en pacientes oncológicos**

NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Documento Informativo

**Servicio de Oncología Médica
Servicio de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición
Servicio de Neurocirugía
Servicio de Medicina Física y Rehabilitación**



SaludMadrid

**Hospital Clínico
San Carlos**



Documento Informativo:

Estilo de vida saludable en pacientes oncológicos: Nutrición y Ejercicio Físico

Autora:

Idoya Barca Fernández.

Facultativo. Servicio de Medicina Física y Rehabilitación. HCSC.

Colaboradores:

Natalia Pérez Ferre.

Facultativo. Servicio de Endocrinología y Nutrición. HCSC.

Juan Antonio Barcía Albarcar.

Jefe de Servicio. Servicio de Neurocirugía. HCSC.

DI-ONCME-018-2019

Versión 1 Revision 1ª Mayo 2026

REVISION 2029

Nutrición

Los tratamientos que usted precisa pueden influir sobre su forma de alimentarse y provocar que su estado nutricional no sea adecuado.



Impacto del tratamiento en su estado nutricional:

Los efectos secundarios varían en cada paciente, dependen del tipo de tumor y de los tratamientos.

Quimioterapia: Algunos de los síntomas que pueden aparecer y condicionar su ingesta son náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, disminución del apetito, dificultad para tragar, cambio en el sentido del gusto y estreñimiento.

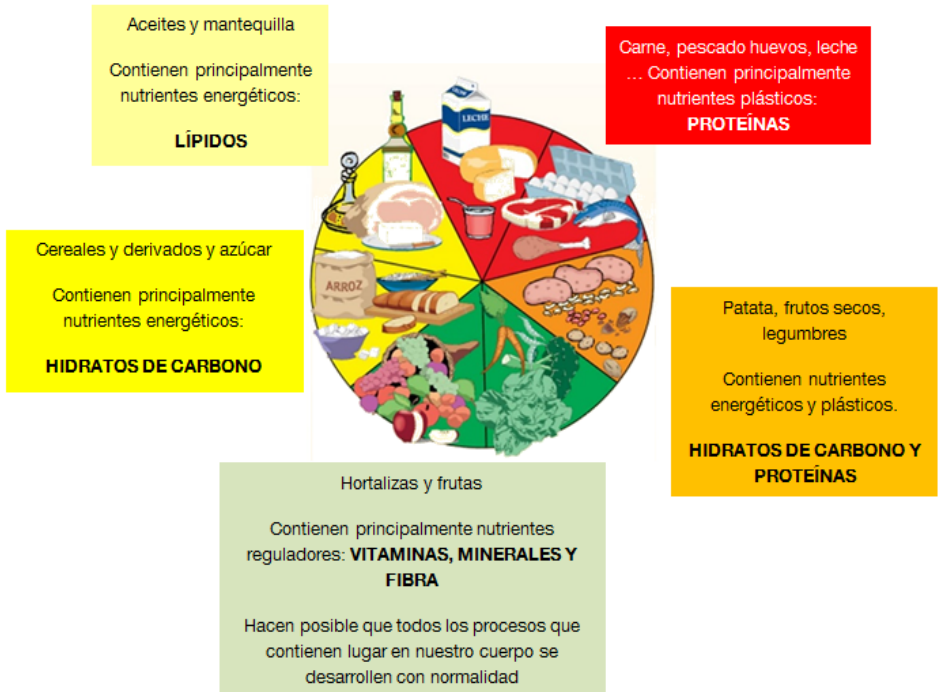
Radioterapia: Los efectos que pueden limitar su ingesta son el cansancio, la diarrea o problemas para tragar alimentos.

Es importante conocer la posible aparición de estos síntomas para ayudarlo a usted y a sus cuidadores a prepararse y, en algunos casos, a evitar la aparición de los mismos. **Consulte con su equipo médico habitual y con los expertos en nutrición siempre que lo necesite.**

Recuerde

No existe ningún alimento que tenga todos los nutrientes necesarios para vivir sólo alimentándose de dicho alimento. Por esta razón debe comer de forma variada y combinando todos los alimentos porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

Los alimentos se agrupan en función de los nutrientes principales que contienen:



Frecuencia Recomendada

Alimentos	DIARIO	Peso ración	Medidas caseras
FRUTA	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS	≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate/ 2 zanahorias
LACTEOS	3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA	3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN Y CEREALES	3-4	40-60 g de pan 30 g cereales 30 g galletas	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
Alimentos	SEMANAL	Peso ración	Medidas caseras
PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATAS	4-6	60-80 g seco 150 g cocido 150-200 g patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES	2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
CARNES MAGRAS Y AVES	3-4	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS	4-5	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS	3-7	20-30 g	Un puñado o ración
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS , BOLLERIA, HELADOS: OCASIONALMENTE			

CONSEJOS GENERALES

- Realice un mínimo de **4 comidas al día, de poco volumen**, pero muy nutritivas.
- Trate de que los momentos de las comidas sean en un **ambiente tranquilo y agradable**.
- Evite ambientes con olores desagradables.
- Mantenga una **correcta higiene bucal**.
- Presente y prepare los **platos de manera agradable y atractiva**, con cocciones sencillas y variadas
- El **almuerzo y las cenas deben ser completos**. Siempre deberá contener: verduras, fécula (cereales, legumbres, patatas, arroz o pasta) y proteínas (carne, pescado o huevo).
- Procure beber un mínimo **de 6 vasos de líquidos al día** (agua, infusión, caldo...)
- Manipule los **alimentos de forma higiénica**: lave las frutas y verduras antes de pelarlas, guarde los alimentos en la nevera tapados.
- Se debe **evitar tomar los alimentos crudos o poco cocinados**.
- Compre **alimentos envasados y pasteurizados**.

Se debe llevar una alimentación adecuada a las necesidades individuales de cada paciente, siempre cumpliendo los criterios de una dieta equilibrada.

Ejercicio físico

Impacto del cáncer y su tratamiento en el estado físico



Puede aparecer: anemia, cansancio, infecciones y lesiones en la piel, debilidad en músculos y articulaciones, alteración en el sueño, pérdida de masa ósea y alteraciones de la sensibilidad en manos y pies.

El ejercicio físico, practicado de manera regular, ha demostrado en múltiples estudios tener claros beneficios en relación al cáncer:

- Mejora la **movilidad, equilibrio y masa muscular** en general
- **Mejora** la fatiga y el dolor
- **Aminora los efectos secundarios** de los tratamientos
- Mantiene **la densidad de sus huesos**
- Mejora la calidad del **sueño**
- Mejora la respuesta del **sistema inmune y antiinflamatorio**
- Mejora la función **respiratoria y cardiaca**

Recuerde

El ejercicio es seguro y eficaz, siendo importante incorporarlo a su rutina diaria como parte del tratamiento, siempre empezando poco a poco, sin llegar a provocar sobrecarga cardiovascular o muscular y adaptado a su condición física previa y actual.

ALGUNAS DUDAS FRECUENTES

¿Puedo hacer ejercicio si nunca he hecho o durante el tratamiento?

SI. Es importante que haga ejercicio aunque no esté acostumbrado y también antes, durante y después de los tratamientos, **adaptando la intensidad y duración a cada uno y a las necesidades de cada etapa.**

¿Puedo hacer ejercicio si me acaban de operar?

NO. Debe esperar a que las heridas hayan cicatrizado, disminuya la inflamación y no presente dolor. El inicio dependerá de la cirugía. Consulte con su médico.

¿Qué tipo de ejercicio puedo realizar?

Cualquier tipo de ejercicio: de resistencia (mejora su capacidad cardiovascular: caminar, bicicleta, nadar), de tonificación (mejora la fuerza y tono muscular: pesas, gomas...) o estiramientos (relajan la musculatura y se recomiendan al final)

¿Como se inicia una sesión de ejercicio?

La sesión puede empezar con unos minutos de **calentamiento** (p.e. caminar o mover las articulaciones haciendo giros), luego de **tonificación** o resistencia y unos minutos finales de relajación y **estiramientos**

¿Cuál es la mejor intensidad y tiempo?

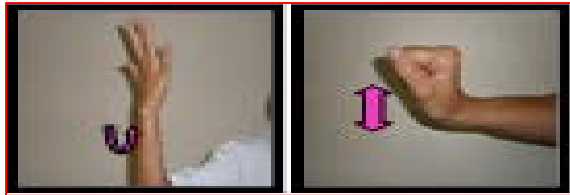
Existen varias recomendaciones, siendo la mejor intensidad aquella que le haga sentirse **cómodo** (le permite mantener una conversación mientras realiza el ejercicio) y el tiempo aquel que le deje con ganas de más, **sin cansarle.**

A continuación, le presentamos un ejemplo de una sesión sencilla para realizar en domicilio, con ejercicios de baja intensidad y calculados para una duración de 30 minutos, repitiendo cada uno 5 veces. ...**¡ANIMO!**

Ejercicios de calentamiento

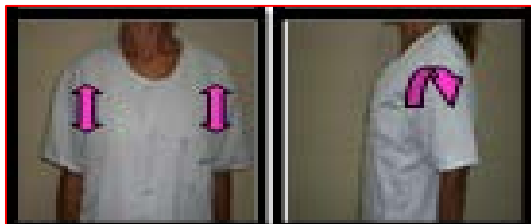
Posición acostada:

- Abrir y cerrar los **dedos de las manos**
- Mover **muñecas** y **tobillos** hacia abajo, arriba, y haciendo círculos
- **Pedalear** suave al aire primero con los brazos y luego con las piernas



Posición sentada o de pie:

- Subir y bajar los **hombros** y después hacer giros atrás y adelante.
- **Nadar** en el aire a braza.
- **Escribir** al aire el abecedario, con los brazos y con las piernas
- **Caminar**

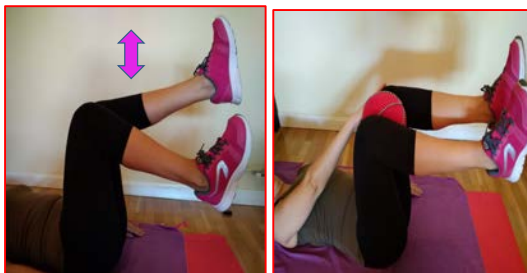


Ejercicios en posición acostada

- Levantar los **brazos** al techo y volverlos a bajar doblando los codos. Repetir los mismos sujetando una botella pequeña de agua.
- Apretar una pelota colocada debajo de las **rodillas** contra el suelo/cama y luego estirar la pierna manteniéndola en alto

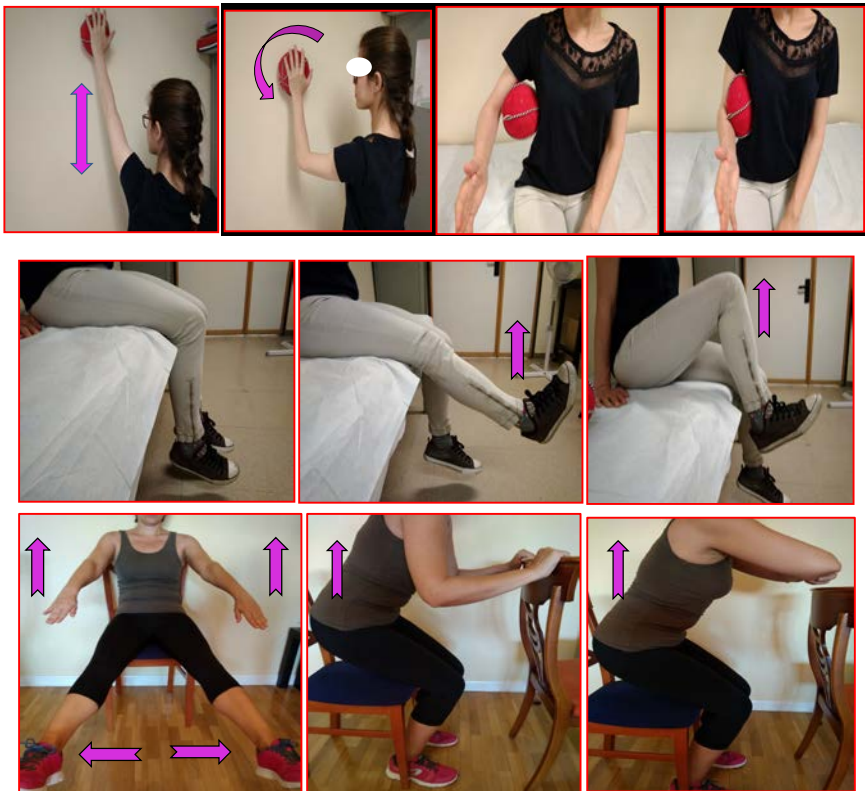


- Estirar y doblar las rodillas al aire y después mantenerlas a 90° sujetando una pelota entre ellas



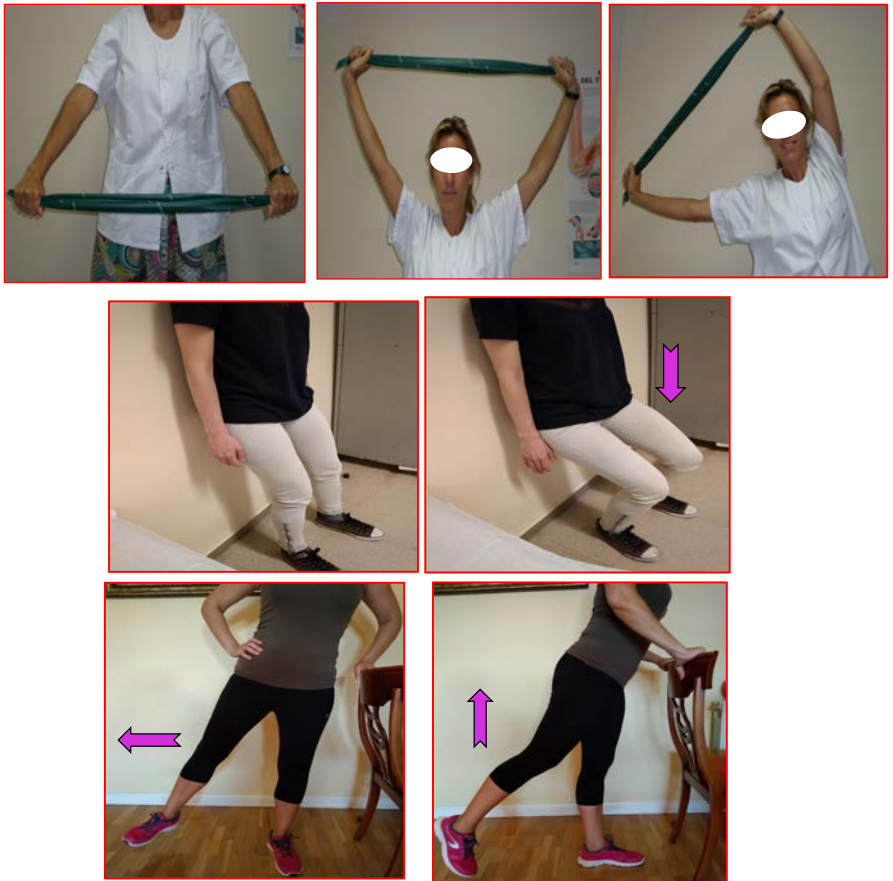
Ejercicios en posición sentada

- Utilizando una pelota: Con el **brazo** extendido, hacerla rodar sobre la pared hacia arriba, abajo y haciendo círculos. Colocarla bajo las axilas y apretarlas suavemente 5 segundos, y volver a posición inicial
- Estire las piernas y después aproxime las **rodillas** al cuerpo
- Mueva despacio los brazos y las piernas a ambos lados
- Haga el impulso de levantarse, con o sin apoyo en otra silla



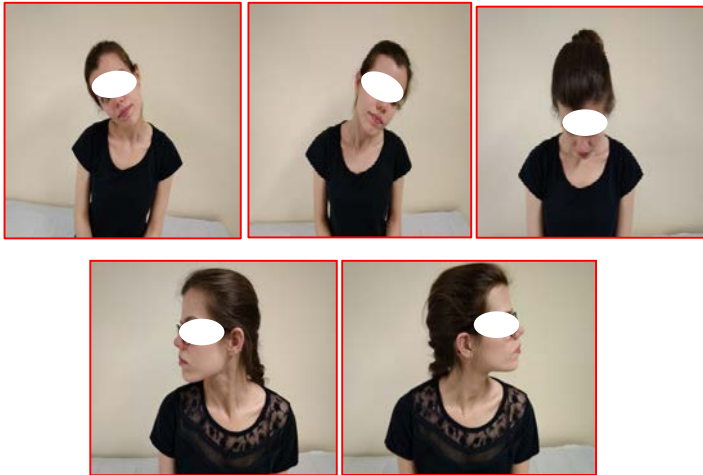
Ejercicios en posición de pie

- Sujetar un palo/gomas con los brazos estirados arriba y a los lados
- **Sentadillas:** apoyados en la pared, descendiendo lentamente flexionando las rodillas 30-45°. Mantener 5 segundos y volver al inicio
- Apoyándose en una silla, haga movimientos laterales y hacia atrás con las piernas estiradas



Ejercicios de cervicales

- Realizar movimientos lentos de **inclinación** lateral, **flexionando** el cuello hacia abajo, y **rotación** del cuello hacia la derecha e izquierda



Ejercicios respiratorios: Abdominales y torácicos

- En posición tumbada o sentada: situé sus manos apoyadas en el tórax, **tome aire por la nariz** profundamente, después **suelte el aire por la boca** despacio notando el movimiento del tórax. Repetirlo con las manos en el abdomen:



Ejercicios de estiramiento

-Mantenga cada una de estas posiciones a cada lado, 10 segundos:



CONSEJOS GENERALES

- Procure hacer ejercicio suave **a diario**, aunque esté cansado, porque le hará encontrarse con más energía.
- Considere el ejercicio como una **prioridad**, como el comer o dormir y como una parte importante de su tratamiento.
- Intente realizarlo siempre cómodo y a la **misma hora**.
- Es preferible hacerlo por las mañanas y a media tarde, cuando esté más descansado y alejado de las comidas.
- Evite los lugares sucios y calurosos.
- Procure un **inicio gradual** y un calentamiento suave previo.
- Mantenga una **hidratación adecuada** y mediante pequeños sorbos, para reponer sales minerales que perdemos en el sudor.
- Siempre intente **alternar los ejercicios** de brazos y de piernas, para no sobrecargar ninguna zona.

Si usted presenta alguna lesión previa o actual cardíaca, ósea, respiratoria, nerviosa, fatiga severa, dolor, heridas recientes o ante cualquier duda que le surja, debe consultar con su médico

*“SI PUDIESEMOS DAR A CADA INDIVIDUO
LA CANTIDAD EXACTA DE ALIMENTO Y EJERCICIO,
NI DEMASIADO, NI DEMASIADO POCO,
HABRIAMOS ENCONTRADO EL CAMINO
MAS SEGURO HACIA LA SALUD”*

HIPOCRATES 460-380 A.C.

