



# InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada



## HAGA LOS EJERCICIOS QUE SEAN MÁS ADECUADOS PARA USTED

Existen muchos tipos de ejercicio físico diferentes. Es muy importante elegir, de entre todos ellos, los más adecuados para usted. Pregunte a su fisioterapeuta al respecto.

- Puede elegir ejercicios en grupo o hacerlos de forma individual. Hacer ejercicio con un grupo de personas puede servir de gran ayuda, consiguiendo aumentar la motivación.
- Algunas organizaciones tienen programas de ejercicio para personas con cáncer. Infórmese.
- Debe elegir ejercicios que no sean ni muy sencillos ni muy duros para usted. Es importante adecuarlos a su nivel físico. Como ejemplo de que ha conseguido el ejercicio adecuado para usted, durante su realización, debe poder hablar, pero no cantar.
- Piensa siempre en su nivel de energía, no debe sobrepasar un nivel que haga que esté muy fatigado.