

Ejercicio físico y cáncer de hígado: consejos para mantener tu actividad física¹⁻⁵



El cáncer de hígado puede afectar distintos aspectos de tu vida, incluida nuestra actividad física. El ejercicio puede ser un gran aliado durante el tratamiento del cáncer de hígado. Ayuda a mejorar tu energía, estado de ánimo y calidad de vida. A continuación, encontrarás algunos consejos para mantenerte activo de manera segura y efectiva.

1

Trata de mantener una actividad física regular



Trata de moverte un poco cada día

Aunque solo sea dar unos pasos en casa, ayudará a incluir el ejercicio físico en tu rutina.

Haz actividades suaves, acorde con tus capacidades

Caminatas cortas, estiramientos o yoga son actividades ideales para mantener la movilidad sin exigirte demasiado.



2

Escucha a tu cuerpo



Sin presión

Haz ejercicio a tu propio ritmo. Si sientes fatiga o dolor, reduce la intensidad o descansa.

Reconoce tus límites

No te exijas demasiado. Lo importante es mantenerte activo dentro de tus posibilidades.



3

Ayuda a que tus músculos sigan fuertes



Practica ejercicios simples

Actividades como levantar pequeñas pesas o usar bandas elásticas pueden ayudar a mantener la fuerza muscular.

Trabaja el apoyo y la estabilidad

Incluye ejercicios que mejoren el equilibrio, como estar de pie en una pierna o caminar en línea recta, para prevenir caídas.



4

Adapta las actividades para que ayuden a mejorar tu estado de ánimo



Trata de mantener una actitud positiva

El ejercicio puede reducir la ansiedad y mejorar tu bienestar emocional. Encuentra actividades que disfrutes.

Prioriza hacer ejercicio al aire libre

Si es posible, realiza actividades al aire libre para aprovechar los beneficios del sol y la naturaleza.



5

Ajusta el ejercicio a tu tratamiento



Permítete días de descanso

Escucha a tu cuerpo, especialmente después del tratamiento, cuando podrías necesitar más descanso.

Planifica con tu médico

Consulta con tu médico o fisioterapeuta para diseñar un plan de ejercicio que se ajuste a tus necesidades y situación actual.



6

Vigila tu postura corporal



Trabaja ejercicios posturales

Practica ejercicios que mantengan tu columna alineada, como **estiramientos de espalda o ejercicios de respiración profunda.**

Vigila la ergonomía

Asegúrate de que tus **espacios de descanso y trabajo estén adaptados** para favorecer una postura cómoda y saludable.



7

Elige ropa y calzado adecuados



Comodidad ante todo

Usa **ropa cómoda y suelta** que te permita moverte sin restricciones.

Utiliza calzado seguro

Opta por **zapatos con buen soporte** para evitar resbalones o caídas.



8

Descansa y prioriza tu recuperación



Intenta mantener un horario de sueño regular

El descanso es fundamental para la recuperación muscular y general. Por ello, es importante dormir bien.

Practica el descanso activo

Trata de incluir prácticas como la **meditación o la respiración profunda** para complementar el ejercicio físico y reducir el estrés.



Y recuerda... no estás solo, no estás sola

El ejercicio no tiene que ser intenso para ser efectivo. Lo más importante es mantener una rutina que te haga sentir bien y que se adapte a tu nivel de energía. Cada paso cuenta.

Hablar con tu médico, familiares o amigos sobre ejercicio físico puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida. En caso de tener alguna duda te animamos a consultar con:

Tu equipo médico

Asociaciones como FNETH

rochepacientes.es

Conocer mejor el cáncer de hígado es el primer paso para evitarlo cuando sea posible, y mejorar su abordaje cuando haga su aparición.

Ligados
a ti

Con el aval de:



M-ES-00013277

[1] American Cancer Society. "Physical Activity and the Person with Cancer." Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html>. Último acceso septiembre 2024.

[2] National Cancer Institute. "Physical Activity and Cancer". Disponible en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/physical-activity-fact-sheet>. Último acceso septiembre 2024.

[3] Living with Liver Cancer. "Exercise & Active Lifestyle". Disponible en: <https://www.livingwithlivercancer.co.uk/wellbeing/exercise/>. Último acceso septiembre 2024.

[4] Mayo Clinic. "Exercise and Depression: Endorphins, Serotonin and More". Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>. Último acceso septiembre 2024.

[5] Sleep Foundation. "Sleep and Cancer". Disponible en: <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/cancer-and-sleep>. Último acceso septiembre 2024.