

Escrito por Stacy Simon. Traducción por Rafael Delfín.



Los expertos de la salud están recomendando a la gente a que permanezca en casa tanto como sea posible con el fin de [mantenerse seguros de la pandemia del coronavirus](#)¹ y desacelerar su propagación. Esto es particularmente importante para las personas con mayor riesgo, incluyendo aquellas diagnosticadas con cáncer. Esto implica grandes cambios en las rutinas del día-a-día, incluyendo [cómo y en dónde hacer ejercicio](#)², así [como qué y cuándo comer](#)³.

Pero sabemos que los hábitos sanos pueden influir en el riesgo de cáncer y de otras enfermedades, incluyendo diabetes, que una persona pudiera tener. Esto es debido a que hacer suficiente ejercicio y una alimentación saludable pueden ayudar a que nuestros cuerpos se desempeñen de la mejor manera. Y cada vez hay más evidencia de que los sobrevivientes de cáncer que han adoptado estos sanos hábitos tienen una mejor calidad de vida y que los resultados de sus tratamientos podrían resultar

mejores. Con un poco de creatividad, usted puede encontrar nuevas formas de lograr suficiente actividad física y de comer sanamente incluso mientras permanece en casa.

Ejercicios que pueden hacerse en casa

[La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda](#)⁴ que los adultos hagan al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana por semana. Las actividades de intensidad moderada le hacen respirar tan fuerte como lo haría en una caminata enérgica. Las actividades de intensidad vigorosa hacen uso de los grupos musculares mayores y provocan que el corazón acelere los latidos, haciendo que respire con mayor intensidad y que el cuerpo empiece a sudar.

Incluso una cantidad reducida de actividad puede ser buena para su salud y es seguro para la mayoría de la gente. Además de que ayuda a prevenir algunos problemas de salud, el tener actividad física puede ser benéfico en los patrones de dormir, así como para el estado de humor y el nivel de energía. Es importante limitar las conductas sedentarias, como el permanecer sentados viendo televisión o dedicándolo a otras actividades centradas en una pantalla (PC, teléfonos móviles, etc).

Si está haciendo su trabajo o estudios escolares desde casa:

- Póngase de pie o camine mientras lee y responde a mensajes en su PC o teléfono.
- Durante las reuniones del equipo de trabajo vía conferencias telefónicas, póngase de pie y camine, o estando sentado levante las piernas, flexione las rodillas mientras estira y afloja los dedos de los pies. Mantenga una pequeña pesa a su alcance para ejercitar sus brazos. Haga lagartijas de pie contra una pared.
- Tome caminatas breves durante la hora del almuerzo, o hágalo en lugar de los descansos que toma para un café.
- Configure su PC o teléfono para que le recuerde que se tome un momento para actividad física. Por ejemplo, cada hora tómese un par de minutos para caminar o estar de pie.

Otras ideas para ponerse en marcha:

- Salga a caminar si el día lo permite o camine alrededor de la casa en caso de no poder salir. Camine lo suficientemente rápido para acelerar el corazón y hacer que el cuerpo empiece a transpirar.

- Suba y baje las escaleras. Hágalo mediante cada dos peldaños para que sus piernas se ejerciten más.
- Encienda la radio y baile en casa, y sea por sí mismo o con alguien más.
- Si no tiene escaleras o suficiente espacio, puede hacer saltos coordinados o marchar sin tener que desplazarse. Procure mantenerse en movimiento por al menos 10 minutos continuos.
- Use pesas de mano o use objetos pesados (como una lata de sopa) si está justo empezando, o un galón de agua en caso de que ya tenga más tiempo ejercitándose. Haga flexiones de brazos de tal manera que las manos queden niveladas con los hombros. Haga repeticiones de 10 a 12 veces o hasta la cantidad de repeticiones posibles en caso de no alcanzar a hacer tantas.
- Haga sentadillas al estar acomodando el armario o al estar jugando con sus hijos. Asegúrese de hacer la flexión con las rodillas (y no la cintura) y de mantener la espalda recta.
- En caso de usar redes sociales y recursos de búsquedas por Internet, busque sesiones de ejercicios transmitidos en vivo o retos de actividad física en los que pueda participar.

Haga actividades al estar viendo la televisión:

- Póngase de pie mientras esté doblando la ropa que acaba de sacar de la secadora.
- Haga algunos ejercicios sencillos como saltos coordinados o marchar sin desplazarse, o estiramientos que pueda hacer mientras esté viendo la pantalla.
- Establezca una nueva regla: No permanecer sentados mientras están los anuncios comerciales.

Aproveche las actividades domésticas para actividad física:

- Al aspirar o trapear, hágalo con suficiente rapidez y energía como para acelerar el corazón. Una personas de 68 kg (150 lbs) puede quemar alrededor de 150 calorías por hora de esta manera.
- ¿Tiene hijos pequeños en el hogar? Jugar con ellos puede hacerle quemar alrededor de 200 calorías por hora.
- Las actividades de jardinería también pueden ser maneras de quemar calorías y fortalecer los músculos de brazos, piernas y espalda. Cortar el césped con la

máquina y barrer las hojas de los árboles, entre otras actividades similares, pueden ser formas eficaces de ejercitarse.

- Aproveche el tiempo que requiere permanecer en casa para hacer las labores que estaba postergando. Limpiar y reorganizar el garaje, el sótano o el ático son otras formas productivas de ejercitarse.

Comer saludablemente en casa

[La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda](#)⁵ comer una variedad de frutas y verduras, optando por los productos integrales (pan y cereales de granos enteros) en lugar de las versiones refinadas, como el usar arroz integral en lugar de arroz blanco. Reduzca la cantidad de carnes rojas y procesadas que consume, así como de dulces y bebidas con alcohol.

Comer alimentos saludables en casa ayuda a reducir la cantidad de grasa, sodio y azúcar en su alimentación, y ¡también le ayuda a ahorrar! Si está trabajando desde casa y por lo tanto está comiendo menos veces fuera de casa, aproveche esta oportunidad para probar con recetas de comidas más saludables.

Estos consejos pueden ayudar:

- Al ir de compras al supermercado, [abastezca su alacena con ingredientes](#)⁶ que permitan la fácil preparación de comidas saludables.
- Busque recetas saludables que usen los ingredientes que ya tiene. Puede probar con las [recetas que la Sociedad Americana Contra el Cáncer](#)⁷ pone a su disposición.
- Resista la tentación de estar comiendo bocadillos a través del día. Si está trabajando desde casa, hágalo desde un lugar que no quede cerca de la cocina.
- En caso de no resistir la tentación, opte por bocadillos sanos, como frutas enteras o mezcals de nueces.
- Si sus hijos no están en la escuela, que no están en la escuela, [ánimelos a que preparen las comidas con usted](#)⁸. Los niños de nivel preescolar pueden ayudarle con alcanzar los ingredientes y traerlos hacia usted desde el refrigerador o la alacena, los niños mayores pueden emplear sus conocimientos de matemáticas para medir los ingredientes, mientras que los preadolescentes y mayores pueden ayudar al tomar un rol más participativo en encontrar y preparar recetas.
- Si está considerando llamar a un servicio de entrega de comida a domicilio, llame

para preguntar si puede ver el menú en línea y así optar por las opciones más saludables.

Fomente su salud emocional

La salud emocional también es importante. Acceda a más información en nuestro contenido sobre [formas en que las personas con cáncer y sus familiares pueden sobrellevar la ansiedad durante la crisis por el brote del coronavirus](#)⁹. Y recuerde que la Sociedad Americana Contra El Cáncer está su disposición para ayudarle. Llámenos al 1-800-227-2345 para recibir nuestro apoyo.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/noticias-recientes/preguntas-comunes-acerca-del-brote-del-nuevo-coronavirus.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html
4. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer.html
5. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer.html
6. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana/ingredientes-saludables-y-basicos-en-su-cocina.html
7. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana/recetas-saludables.html
8. www.cancer.org/es/noticias-recientes/como-cocinar-con-sus-hijos.html
9. www.cancer.org/es/noticias-recientes/fomente-el-bienestar-de-su-salud-emocional.html

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

cancer.org | 1.800.227.2345