



Lilly

El ejercicio te puede ayudar a sentirte mejor. **Te mostramos cómo empezar.**

Cómo ponerse en movimiento:



La práctica de ejercicio o deporte te puede resultar beneficiosa a nivel físico, psicológico y emocional. Además de ayudarte a mantener la masa muscular, mejorarás tu estado de ánimo y te ayudará a combatir el cansancio asociado a los tratamientos.

Consulta con tu médico y, una vez que te confirme qué tipo de ejercicios o deporte puedes prácticar, no lo dudes: ¡¡Ponte en movimiento!!

- 🥠 ¡Confía en ti misma y en tu cuerpo!
- Elige la forma de ejercicio que más te guste.
- Siempre que puedas, haz ejercicio al aire libre.
- Busca compañía. ¡Disfrutarás más!
- No te presiones. Fíjate unos objetivos y sigue tu ritmo.

Objetivos generales de la actividad física

La actividad física desempeña un papel importante en tu calidad de vida, en el proceso de recuperación y en tu salud.

Beneficios del ejercicio:

- Aumentará tu resistencia y tu fuerza.
- Mejorará la movilidad y fortalecerá tus estructuras óseas.
- Aumentará tu capacidad muscular.
- Mejorará tu capacidad cardiovascular.
- Ayudará a evitar consecuencias negativas (falta de movilidad, enfermedades cardiovasculares u obesidad).
- Ayudará a mejorar las capacidades cognitivas, el bienestar y tu estado de ánimo.

¿Has encontrado la motivación necesaria? ¿Te has fijado unos objetivos personales? **Entonces, ¡comencemos!**

Además de cualquier ejercicio que tu médico o enfermera te puedan recomendar, te dejamos una serie de ejercicios para...

Aliviar las molestias de la polineuropatía

(hormigueo, entumecimiento y/o dolor punzante en las extremidades)

Reducir la fatiga Fortalecer los huesos

Disminuir el dolor articular y los síntomas de la menopausia







Tres ejercicios para aliviar las molestias de la polineuropatía

(hormigueo, entumecimiento y/o dolor punzante en las extremidades)

Realiza cada ejercicio durante 20 segundos.

A continuación, haz una **pausa de 40 segundos** y vuelve a hacer el ejercicio **dos veces más.**









Tres ejercicios para reducir **la fatiga**

Haz cada uno de estos tres ejercicios de **3-5 veces**. Asegúrate de **respirar de forma uniforme.**





Puedes realizar este ejercicio en casa sobre una esterilla de fitness, aunque también es excelente como actividad al aire libre.













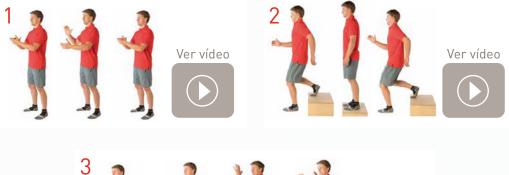






Tres ejercicios para fortalecer los huesos

Mantén la carga durante **un minuto** en cada uno de los tres ejercicios siguientes. Después, haz una **pausa de 15 segundos** antes de repetir el ejercicio de **2-4 veces más.**







Tres ejercicios para aliviar el dolor articular y los síntomas de la menopausia

Haz cada ejercicio de **8-12 veces.**

A continuación, haz una **pausa de un minuto** y repite la serie de **1-2 veces más.**

