

## Consejos sobre el ejercicio

- Consulte con su médico sobre el mejor programa de ejercicios.
- Los estudios demuestran que hacer ejercicio es una parte importante del plan de bienestar general de las personas con cáncer. Algunas personas han indicado incluso que se reducen los síntomas de fatiga y mejora el ánimo.
- Hacer ejercicio en familia o con amigos puede servir de motivación.
  - Trate de organizar una caminata en grupo en el barrio.
  - Anime a sus amigos a ir andando en vez de ir en coche
  - Invite a su pareja a que se una.
- Determinados tipos de tratamiento contra el cáncer de próstata pueden contribuir a desarrollar osteoporosis. El ejercicio con pesas y caminar puede ser beneficioso para sus huesos.
- Consulte con los grupos locales de apoyo a pacientes y con los hospitales y centros de la comunidad para ver si ofrecen clases de ejercicio locales dirigidas específicamente a pacientes de cáncer.