Cardio como herramienta contra la fatiga

Cuando el cansancio se queda contigo

A medida que avanza el tratamiento oncológico, puede aparecer o intensificarse la astenia. Es una fatiga persistente que puede hacer que tareas cotidianas, como hacer la compra o salir a dar un paseo, te cuesten más.

El cardio, ajustado a cómo te encuentras, puede ayudarte a llevar mejor ese cansancio.

En esta guía te cuento cómo lo aplicaría si vas a empezar y cómo progresaría si ya haces cardio con regularidad.

SI VAS A EMPEZAR

Tus primeros paseos

Empieza con un ritmo que puedas mantener

Si puedes caminar unos **30 minutos con comodidad**, me parece una buena referencia. Si todavía no tienes el hábito, puedes empezar con **10–15 minutos** por salida y añadir unos 5 minutos por semana si estás recuperando bien.

Camina a un ritmo al que puedas hablar con naturalidad con alguien a tu lado. Si vas jadeando o te cuesta acabar una frase, baja el ritmo. Al día siguiente, fíjate en si el paseo te dejó más cansancio de lo habitual.

Organiza tres días de cardio

Con mis clientes suelo tomar **tres días a la semana** como referencia. Ajusto los días y la duración según su experiencia y cómo se recuperan. A medio plazo, puedes sumar un cuarto día.

Busca una hora fresca

Si te gusta salir por la mañana, puedes empezar el día en movimiento. La tarde también encaja si refresca. En días de mucho calor, evita las horas centrales.

UN EJEMPLO PARA EMPEZAR

1. **10–15 min por salida** si estás cogiendo el hábito.
2. **3 días por semana** como referencia inicial.
3. **+5 min por semana** si recuperas bien, hasta mantener 30 min.

SI YA HACES CARDIO

Cómo seguir progresando

Prueba una salida algo más larga

Te recomendaría probar un día a alargar un poco el paseo y observar cómo te encuentras al día siguiente. Si te encuentras como de costumbre y has recuperado bien, puedes seguir progresando desde ahí. Los demás paseos pueden seguir siendo de 30 minutos.

Mantén un ritmo que te permita hablar

Para esas salidas, la zona 2 puede servirte como referencia de un esfuerzo sostenido. Procura poder conversar con naturalidad. Si quieres moverte casi a diario, puedes sumar paseos suaves entre tus sesiones.

Alargar un paseo suma tiempo de trabajo aeróbico. Se están estudiando los cambios en las mitocondrias del músculo con el cardio. Durante el tratamiento, sigue por aclarar qué pauta favorece esas adaptaciones y qué efecto tienen los paseos largos sobre la densidad mineral ósea.

UN EJEMPLO SI YA CAMINAS 3 DÍAS

1. **30 / 30 / 30 min.** Alarga unos minutos solo una salida.
2. **Acércate a 45 min.** Si recuperas bien, puedes alargar otra salida.
3. **Más adelante, 60–70 min.** En una salida, si te sigue sentando bien.

Gracias por leerme. Espero que estas pautas te ayuden a dar el siguiente paso. Te las comparto desde mi experiencia como entrenador y la evidencia que consulto.

Juan David Sánchez Toledano · Entrenador en Vitaly.ON

Aprende más sobre entrenamiento en **@vitaly.on**.

Si crees que Vitaly.ON puede ayudarte durante tu proceso, escríbeme al WhatsApp **613 68 40 48** y te cuento cómo puedo acompañarte.