



DURANTE EL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO

El semáforo de la energía

Durante el tratamiento, tu energía no es la misma cada día. Un día puedes con todo y al siguiente no. Por eso entrenar siempre igual no funciona, y esperar a estar al 100% tampoco. Cada mañana, antes de moverte, mira en qué color estás y haz lo que toca. **Ningún color es un fracaso: cada uno es una estrategia distinta.**

Para saber tu color, hazte tres preguntas

- 1 ¿He descansado esta noche?
- 2 ¿Tengo algún síntoma nuevo o distinto a lo habitual?
- 3 ¿Cuánto cansancio noto hoy para hacer las cosas del día?



VERDE

"Tengo una energía razonable, sin síntomas nuevos y he descansado."

Tu sesión completa de fuerza, a la intensidad que tengas pautada. Es el día de avanzar.

Verde no significa "sin límite": significa que hoy tu cuerpo tolera el plan completo.



ÁMBAR

"Noto bastante cansancio, pero puedo con el día."

Muévete, pero adaptado: la mitad de las series y cargas ligeras, o un paseo corto de 10 a 15 minutos.

Es el día que más cuenta. Cuando todo pesa más, moverse un poco ayuda a recuperar energía y a no perder fuerza, y muchas personas terminan la sesión con más energía de la que empezaron.



ROJO

"Fatiga intensa: apenas puedo levantarme del sofá."

Hoy no se entrena.

Si te apetece, 5 minutos de movilidad suave y respiración, sin buscar esfuerzo: el objetivo es no perder el contacto con el movimiento, para que volver al verde cueste menos.

Si tienes fiebre, mareo, dolor intenso o un síntoma nuevo que te preocupa: ese día no hay ejercicio, tampoco movilidad. Contacta con tu equipo médico.



Tu registro: marca el color de cada día

Imprímelo o guárdalo en el móvil. Cada mañana, colorea el círculo con el color del día. Con unas semanas apuntadas verás tu patrón: qué días después de cada ciclo suelen ser ámbar o rojo, y cuándo vuelve el verde. Eso te ayuda a organizar la semana y a contárselo a tu equipo con datos.

● Verde · sesión completa ● Ámbar · adaptado ● Rojo · hoy no se entrena

	L	M	X	J	V	S	D
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							

Notas (síntomas, cómo te sentiste después de moverte, días de tratamiento...)

Si llevas varios días seguidos en rojo, coméntalo con tu equipo médico. No es algo que haya que aguantar sin decirlo.

Conclusión

El error no es descansar un día rojo. Es no aprovechar los días verdes y ámbar que te ofrece tu cuerpo. Este semáforo es una forma sencilla de decidir cada día con seguridad. Si quieres que pongamos ejercicios concretos a cada color, adaptados a ti y a tu tratamiento, escríbenos por WhatsApp la palabra **PROGRAMA** y un fisioterapeuta del equipo valorará tu caso.

Escríbenos por WhatsApp: PROGRAMA