

Valores de la sangre y directrices sobre ejercicio

Fisioterapia en Fred Hutch

A veces, no es seguro hacer ejercicio durante el tratamiento contra el cáncer, en especial si tiene cáncer en la sangre. Los valores sanguíneos de plaquetas (llamado “cantidad de plaquetas”), hematocritos y hemoglobina nos dicen qué tipo de ejercicio puede hacer de manera segura. En este folleto, se explican las directrices sobre ejercicio que debe seguir según el rango de sus análisis de sangre.

Directrices sobre ejercicio según la cantidad de plaquetas*

Rango de la cantidad de plaquetas	Directrices sobre ejercicio
50,000 – 100,000	<p>Puede hacer ejercicios cardiovasculares y entrenamiento de fuerza con pesas/bandas elásticas.</p> <p>No haga ejercicio si tiene cualquier señal de sangrado (por ejemplo, de la nariz). Comuníquese con su equipo de atención si tiene cualquier señal de sangrado.</p>
20,000 – 49,999	<p>Si no tiene señales de sangrado, puede hacer ejercicios cardiovasculares y entrenamiento de fuerza con pesas/bandas elásticas, siempre y cuando no se esfuerce ni contenga la respiración. El esfuerzo puede aumentar la presión y el riesgo de sufrir una apoplejía o de sangrar mucho.</p> <p>Hable con su médico antes de que le hagan un masaje. Los masajes suaves de relajación suelen estar permitidos, siempre y cuando la piel no esté frágil ni sea propensa a los moretones por otros motivos (por ejemplo, si toma medicamentos esteroideos de forma crónica). Los masajes de tejidos profundos no están permitidos.</p>
Menos de 20,000	<p>Puede tener un mayor riesgo de sangrado si hace determinados tipos de ejercicio. El sangrado podría ser grave e incluso poner en riesgo su vida.</p> <p>No haga ningún ejercicio cardiovascular intenso (caminar rápido, correr, montar en bicicleta, bailar, etc.) ni entrenamiento de fuerza con pesas ni con bandas elásticas.</p>
10,000 – 19,999	<p>Puede hacer entrenamiento de fuerza sin pesas/bandas elásticas, y sin esforzarse, y ejercicios cardiovasculares sin esforzarse si tiene estabilidad y no tiene señales de sangrado.</p>
Menos de 10,000	<p>No haga ejercicios cardiovasculares ni entrenamiento de fuerza hasta que las plaquetas lleguen a un rango más seguro.</p> <p>Puede caminar en su habitación e ir al baño con ayuda de un cuidador, si tiene estabilidad y no tiene señales de sangrado.</p>

* Las plaquetas son un tipo de célula en la sangre que ayudan con la coagulación.

Directrices sobre ejercicio según los hematocritos (Hct) y la hemoglobina (Hgb)**

Hacer ejercicio cuando los niveles de Hct y Hgb son demasiado bajos puede causar falta de aire, cansancio muscular o mareos.

Rango de Hct/Hgb	Directrices sobre ejercicio
Hct inferior al 25 % Hgb inferior a 8.0	<p>Hable con su médico, su terapeuta físico o su terapeuta ocupacional de qué tipo de ejercicio es seguro para usted. Es posible que le recomienden restricciones para el entrenamiento de fuerza o el ejercicio cardiovascular.</p> <p>Si sus niveles de Hct o Hgb están por debajo de estos rangos, es posible que necesite una transfusión de glóbulos rojos. Puede ser difícil prever cuánto aumentará el nivel de Hct y de Hgb después de una transfusión, por lo que se recomienda un análisis de seguimiento para medir la cantidad de células sanguíneas.</p>

**El análisis de hematocritos mide la cantidad de glóbulos rojos del cuerpo. El análisis de hemoglobina mide la cantidad de oxígeno que puede transportar la sangre.