

Active Living After Cancer

Monthly Newsletter



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
Cancer Center
Making Cancer History®

February 2024 | Issue 68 | Written by: Rybecca Kirkpatrick

Overcoming Barriers to Physical Activity

As you continue your survivorship journey, it's important to your overall health to stay physically active. However, as life gets busy, it's difficult to keep active on a regular basis. Understanding common barriers to physical activity and creating strategies to overcome them may help you to make physical activity part of your daily life and routines. Below are a few of the most common barriers to physical activity and strategies you can use to overcome them.

Barrier: I don't have enough time to exercise regularly

Strategies to Overcome it: Instead of trying to find the time to work out, make the time. Fit physical activities into your daily routines by walking instead of driving, or parking farther away from your destination to get your steps in. Complete a simple workout while you watch TV instead of simply sitting on the couch. These small changes can help you to gradually work more physical activity into your daily life without feeling like you're sacrificing too much time.

Barrier: I don't have the energy to exercise

Strategies to Overcome it: Although it can be exhausting to exercise, the more active you are, the more energy you will have. Plan your exercise for when you feel the most energetic, whether that be right when you wake up in the morning or throughout your afternoon or evening. Even if you feel like you don't have the energy for a full workout routine, be sure to get in some form of movement. Taking a walk, lifting light weights, or even stretching in your living room is better than not exercising at all.

Barrier: I'm concerned I may hurt myself while exercising

Strategies to Overcome it: It can be difficult to find an exercise routine that doesn't aggravate any physical concerns you may have. Reduce your risk of physical injury by choosing activities and exercises that suit your age, fitness level, skill level and health. Before starting any new exercise routines, talk to your doctor about how you can safely get active.



Stay Active With Active Living After Cancer

Active Living After Cancer is enrolling survivors and their caregivers. **Join our free program** where you will receive a **free** pedometer, resistance bands, t-shirt, water bottle, tote and other goodies. We are always enrolling! [Click here](#) if you would like to be contacted by ALAC!

Week	Topic	Activity	Survivorship Topic
1	Orientation, finding moderate intensity activities and physical activity	2 minute walk	Introductions
2	Readiness to change, goal-setting and keeping track of your progress	Walking and stretching	Talking to your doctor
3	Benefits and barriers for physical activity	Resistance bands and stretching	Treatment side effects (eg, Lymphedema)
4	Problem-solving skills for barriers	Zumba	Nutrition
5	Setting long-term goals	Walking and meditation	Spirituality
6	Rewarding yourself	Zumba	Emotional distress & fear of recurrence
7	Time management	Resistance bands and stretching	Coping with fatigue
8	Gaining confidence	Zumba	Cancer screening and care plan
9	Finding and getting support	Resistance bands and stretching	Effects of cancer on relationships/communication
10	Thinking about problems in different ways	Balloon volleyball	Body image
11	Relapse prevention	Walking, resistance bands and stretching	Nutrition revisited. Bring family, friends and caregivers
12	Finding places you can be physically active in your community	Zumba	Award ceremony and potluck

February Challenge: Happy and Healthy Valentine's Day

Valentine's Day is a time for laughter, love, and food. Although you shouldn't deprive yourself completely of Valentine's Day traditions, remember that moderation is key when enjoying our favorite Valentine's Day treats. You can also consider making alternative low-calorie deserts like strawberry shortcake sprinkled with your favorite low-calorie sweetener instead of sweets that may be high in sugar. If celebrating Valentine's Day with a meal, consider cooking a meal at home to save calories and avoid the crowds.

Join us for our upcoming classes!

Host Organization	Start Date/Time	Virtual/ In-Person
Kelsey Research Foundation – Houston	March 26, 2024 @ 10am	Virtual
MD Anderson Cancer Center	March 21, 2024	Virtual and The Woodlands
MD Anderson Cancer Center	Beginning of April	Virtual and League City
MD Anderson Cancer Center	March 5, 2024	Virtual and West Houston
Gift of Life - Beaumont	January 31, 2024 @ 6:30pm *Enroll until 2/14	Virtual
Gift of Life - Beaumont	February 1, 2024 @ 2pm *Enroll until 2/15	Virtual

Una Vida Activa Después del Cáncer



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
Cancer Center
Making Cancer History®

Febrero 2024 | número 68

Superar los obstáculos para la actividad física

A medida que continúa su experiencia como sobreviviente, es importante para su salud general mantener la actividad física. Sin embargo, con el ajetreo de la vida es difícil hacer ejercicio con regularidad. Comprender los obstáculos más comunes para la actividad física y crear estrategias para superarlos puede ayudarle a convertir el ejercicio en parte de su rutina diaria. A continuación encontrará algunos ejemplos de los obstáculos más comunes y las estrategias para superarlos.

Obstáculo: No tengo tiempo suficiente para hacer ejercicio con regularidad.

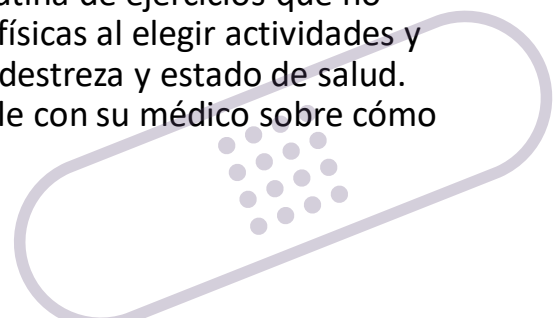
Estrategia para superarlo: En lugar de intentar encontrar tiempo para hacer ejercicio, adapte su tiempo. Incorpore actividades físicas a su rutina diaria: camine en lugar de manejar, estacionese más lejos de su destino para caminar más o haga un ejercicio sencillo mientras ve la televisión. Estos pequeños cambios ayudan a incluir poco a poco más actividades físicas en su vida cotidiana sin sentir que está sacrificando demasiado tiempo.

Obstáculo: No tengo energía para hacer ejercicio.

Estrategia para superarlo: Hacer ejercicio puede ser agotador, pero cuanto más lo haga, más energía tendrá. Planifique sus ejercicios para el momento del día cuando tenga más energía, ya sea por la mañana, la tarde o la noche. Aunque sienta que le falta energía para hacer una rutina de ejercicios completa, intente moverse de alguna manera. Dar un paseo, levantar pesas ligeras o incluso hacer estiramientos en la sala de su casa es mejor que no ejercitarse en lo absoluto.

Obstáculo: Me preocupa lesionarme mientras hago ejercicio.

Estrategia para superarlo: Puede ser difícil encontrar una rutina de ejercicios que no agrave sus problemas físicos. Reduzca el riesgo de lesiones físicas al elegir actividades y ejercicios que se adapten a su edad, aptitud física, nivel de destreza y estado de salud. Antes de empezar cualquier rutina de ejercicios nueva, hable con su médico sobre cómo puede ejercitarse de forma segura.



Vida activa después del cáncer

Vida activa después del cáncer está inscribiendo sobrevivientes y sus cuidadores. **Únase a nuestro programa gratuito** en el que recibirá un podómetro, bandas de resistencia, una camiseta, una botella de agua, un bolso y otras cosas **gratis**. ¡Siempre estamos inscribiendo!

¡Haga clic [aquí](#) desea que lo contactemos sobre ALAC!

Semana	Tema	Actividad	Tema de sobrevivencia
1	Orientación, búsqueda de actividades de intensidad moderada	Caminar por 2 minutos	Introducciones
2	Preparación para el cambio, establecimiento de metas y seguimiento del avance	Caminar y estiramientos	Hablando con su doctor
3	Beneficios y barreras de la actividad física	Ligas de resistencia y estiramientos	Efectos secundarios (como linfedema)
4	Habilidades de resolución de problemas para lidiar con las barreras	Zumba	Nutrición
5	Establecimiento de metas a largo plazo	Caminar y meditación	Espiritualidad
6	Aprenda a recompensarse	Zumba	Sufrimiento emocional y miedo a la recidiva
7	Administración del tiempo	Ligas de resistencia y estiramientos	Como lidiar con la fatiga
8	Como adquirir confianza	Zumba	Planes de detección y atención del cáncer
9	Como buscar y obtener apoyo	Ligas de resistencia y estiramientos	Efecto del cáncer en las relaciones y la comunicación
10	Como ver los problemas de diferente manera	Voleibol con globos	Imagen corporal
11	Prevención de las recaídas	Caminar, ligas de resistencia y estiramientos	Repaso de nutrición. Puede traer un familiar o cuidador
12	Lugares donde podemos ser físicamente activos en la comunidad	Zumba	Graduación y comida

Reto para febrero: Un día de San Valentín feliz y saludable

El día de San Valentín es un momento para la risa, el amor y la comida. No tiene por qué privarse por completo de estas tradiciones. Recuerde que la moderación es la clave a la hora de darnos nuestros gustos favoritos en San Valentín. Considere preparar postres bajos en calorías, como una tarta de fresas espolvoreada con su edulcorante favorito bajo en calorías, en lugar de dulces con un alto contenido en azúcar. Si piensa celebrar San Valentín con una comida, cocine en casa para ahorrar calorías y evitar las multitudes.

¡Únete a nosotras para nuestras próximas clases!

organización	fecha y hora	Virtual/In-Person
Kelsey Research Foundation – Houston	3/6/2024 @10am	Virtual
Providence Memorial Hospital – El Paso	1/31/ 2024 *Enroll until 2/14	In-Person