

Active Living After Cancer

Monthly Newsletter



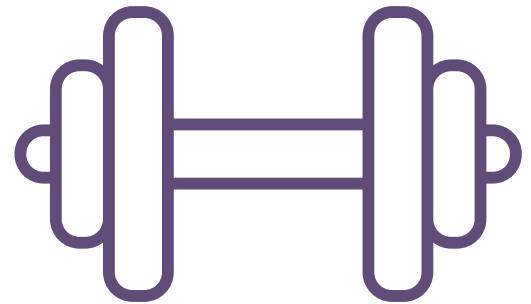
CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
~~Cancer Center~~
Making Cancer History®

June 2024 | Issue #72 | Written By: Rybecca Kirkpatrick

Fitting in fitness

Making time for physical activity can be challenging for anyone, especially cancer survivors. With follow-up appointments and fatigue, getting in your recommended amount of exercise can quickly fall off your daily to-do list. Here are a few tips to help you fit in fitness every day.



Evaluate how you're spending your time

If you think there's no possible way you can fit exercise into your daily routine, sit down and think about how you're spending your time. How long are you spending sitting on the couch to watch TV, or scrolling on your phone? Consider shortening these sedentary activities to make more time for physical activity, no matter how light.

Work physical activity into your daily routine

There will be some commitments in your day that you can't shorten. When this is the case, try to squeeze in short bursts of activity into your busy life. Consider adding the following activities into your daily routine:

- Park further from the entrance when you go grocery shopping to get in more daily steps.
- Take the stairs instead of the elevator when possible.
- Go for a walk after dinner before sitting down and/or resting for the night.

Combating cancer fatigue

Eliminating fatigue is not always possible, but there are ways to combat and manage fatigue after cancer treatment. Self-care practices such as low-impact exercise, eating well and making time to rest can help to increase your energy level throughout your survivorship journey. Talk with your care team to discover the best practices for you when combating fatigue, or read more in the [MD Anderson Cancer and Fatigue Guide](#).

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

June Challenge: Fighting fatigue

The number one treatment for cancer-related fatigue is exercise. This month, make a little time each day to help fight off cancer-related fatigue by challenging yourself to one of the two options below:

- Take a 10-minute walk every day in the month of June. If it's too hot outside, consider walking in the mall or around the house.
- Exercise for at least 10 -minutes every other day. If you feel energized after your 10 minutes, challenge yourself to add 10 more to your workout.

MD ANDERSON SURVIVORSHIP WEEK

Join Active Living After Cancer (ALAC) for a fun filled week of events planned just for survivors!

Monday, June 3 -
Friday June 7, 2024

Wednesday, June 5, 2024

- 11am-12pm: Educate & Exercise: Dance thru Survivorship
- 12pm-1pm: Cooking-up Cancer Fighting Foods

Thursday, June 6, 2024

- 1pm-2pm: Rest & Refocus: Spirituality After Cancer

Friday, June 7, 2024

- 12pm-1pm: Educate & Exercise: Train Smarter not Harder



Scan the QR Code to learn more!



Scan the QR Code to register for Survivorship Week events!



Una Vida Activa Después del Cáncer



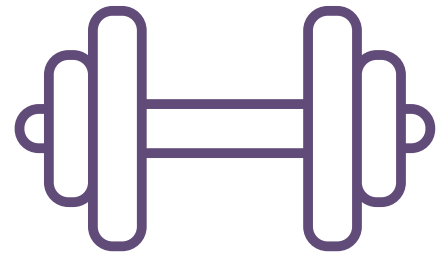
CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
Cancer Center
Making Cancer History®

Junio 2024 | Boletín 72

Hacer lugar para estar en buena forma física

Sacar tiempo para la actividad física puede ser un reto para cualquiera, especialmente para las personas que han sobrevivido a un cáncer. Con las citas de seguimiento y la fatiga, hacer la cantidad recomendada de ejercicio puede quedar rápidamente fuera de su lista de tareas diarias. Aquí le damos algunos consejos que lo/la ayudarán a ponerse en forma cada día.



Evalúe cómo está empleando su tiempo

Si cree que no hay forma posible de acomodar el ejercicio en su rutina diaria, siéntese y piense en cómo está empleando su tiempo. ¿Cuánto tiempo pasa sentado/a en el sofá viendo la televisión o deslizando su teléfono? Considere la posibilidad de acortar estas actividades sedentarias para dedicar más tiempo a la actividad física, por ligera que sea.

Incorpore la actividad física a su rutina diaria

Habrán ciertos compromisos en su día que no podrá acortar. Cuando este sea el caso, intente introducir breves ráfagas de actividad en su vida ocupada. Considere la posibilidad de añadir las siguientes actividades a su rutina diaria:

- Estacione más lejos de la entrada cuando vaya a hacer la compra para dar más pasos diarios.
- Utilice las escaleras en lugar del elevador o las escaleras mecánicas.
- Dé un paseo después de cenar, antes de sentarse, o descansar por la noche.

Combatir la fatiga del cáncer

Eliminar la fatiga no siempre es posible, pero hay formas de combatirla y controlarla después del tratamiento contra el cáncer. Las prácticas de autocuidado como el ejercicio de bajo impacto, comer bien y dedicar tiempo al descanso pueden ayudar a aumentar su nivel de energía a lo largo de su viaje de supervivencia. Hable con su equipo de atención para que le expliquen las prácticas recomendadas para usted a la hora de combatir la fatiga, o lea más en [la Guía del cáncer y la fatiga de MD Anderson](#).

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

Desafío de junio: combatir la fatiga

El tratamiento número uno para la fatiga relacionada con el cáncer es el ejercicio. Este mes, dedique algo de tiempo cada día para ayudar a combatir la fatiga relacionada con el cáncer retándose a una de las dos opciones siguientes:

- Dé un paseo de 10 minutos todos los días del mes de junio. Si hace demasiado calor fuera, considere la posibilidad de pasear por un centro comercial o por la casa.
- Haga ejercicio durante al menos 10 minutos en días alternos. Si se siente con energía después de sus 10 minutos, desafíese a añadir 10 más a su entrenamiento.

SEMANA DE SUPERVIVENCIA AL CÁNCER EN MD ANDERSON

¡Acompaña al programa Vida Activa después del Cáncer para una semana divertida y llena de eventos organizados para sobrevivientes de cáncer!

lunes, 3 de junio al
viernes, 7 de junio, 2024

miércoles, 5 de junio, 2024

- 11am-12pm: *Edúcate y haz Ejercicio: Baila a Través de la Supervivencia*
- 12pm-1pm: *Cocinando Comidas que Combaten el Cáncer*

jueves, 6 de junio, 2024

- 1pm-2pm: *Relájate y Reenfócate: Espiritualidad después del Cáncer*

viernes, 7 de junio, 2024

- 12pm-1pm: *Edúcate y Haz Ejercicio: Entrena fácilmente*



escanea el código QR para saber más



escanee el código QR para registrarse en los eventos de la Semana de Supervivencia

