

UNA VIDA ACTIVA DESPUÉS DEL CÁNCER

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

BOLETÍN MENSUAL

ENERO 2022 | NÚMERO 44

Establece metas para el año nuevo

¡Feliz año nuevo!

El comienzo de un nuevo año es un nuevo comienzo, y es cuando establecemos resoluciones de Año Nuevo. Una resolución de Año Nuevo es una decisión que toma a principios de año para comenzar o dejar de hacer algo. Lamentablemente, muchos de nosotros abandonamos nuestra resolución de Año Nuevo ya en febrero.

Una gran razón por la que nuestras resoluciones de Año Nuevo fracasan es porque no creamos un plan para lograrlas. Este año, considere sus propósitos de Año Nuevo como metas y establezca planes para lograr esas metas. Este mes, lo ayudaremos a establecer sus metas y le mostraremos cómo planificarlas.

Al tener metas definidas y planes para lograrlas, puede medir su progreso y celebrar sus logros.

Paso 1: establezca una meta de por vida

Piense en lo que quiere ganar en su vida, o al menos lo que quiere ganar este año. Piense en cada área de su vida, incluida la carrera, las finanzas, la educación, la familia, la actitud, la creatividad, la actividad física, el servicio y el disfrute. Elija de 1 a 2 metas importantes en cada área en la que desee centrarse.



Paso 2: establezca metas más pequeñas

Una vez que haya establecido sus metas de largo plazo, divídalos en metas más pequeñas de 6 meses, 1 mes, semanales y diarios que necesita alcanzar para lograr su objetivo de largo plazo. Trabaje al revés cuando establezca sus metas más pequeñas. Si tuviera que ponerlos en una línea de tiempo, sus pequeñas metas deberían conducir a sus metas a largo plazo.

Sus metas pequeñas deben ser SMART

SMART es un mnemónico que significa específico, medible, alcanzable, relacionado y basado en el tiempo. Al crear sus metas, asegúrese de que sean:

S- eSpecífico. Indique exactamente lo que quiere lograr

M- Mensurable. Sus metas deberían poder medirse. Mantenga un registro de su progreso para que pueda ver sus cambios.

A-Alcanzable. Sus metas se pueden alcanzar en función de sus habilidades, lo que está disponible para usted y el tiempo.

R- Relacionado. Sus metas deberían alinearse con sus valores y deberían ser algo que pueda disfrutar.

T- Tiempo. Dese tiempo, pero establezca una fecha límite.

Una vez que haya establecido sus objetivos, mantenga el impulso revisando y actualizando periódicamente sus objetivos. Recuerda recompensarte cada vez que logres tus metas (incluidas las pequeñas). Si sigue estos consejos, verá un progreso en lo que antes parecía imposible.

Mantente activo este año nuevo con ¡Vida activa después del cáncer!

¡Haga clic [AQUÍ](#) si desea saber más y desea ser contactado!

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!**

¡Visite nuestro sitio web [aquí!](#)

¡Siempre estamos inscribiendo!

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 ENERO

Entrenamiento de intensidad ligera a moderada

¡Prueba esta rutina en casa o en el gimnasio! Realice modificaciones para adaptarse a su nivel de actividad física. Comience ligero y agregue peso progresivamente a medida que se vuelve más fuerte. Recuerda hidratarte y antepone siempre tu seguridad.

Equipo

- Un par de pesas (2 lbs, 5 lbs o 10 lbs). Se puede utilizar bandas de resistencia de resistencia media o ligera.
- Consejo:** use botellas de agua si no tiene equipo.
- Agua
- Música

Reps, sets, y descansos

- Un rep o repetición es un movimiento completo.
- Un set es un grupo de repeticiones
- Los descansos se toman entre sets. Pueden ser de 1 a 3 minutos.

Instrucciones

¡Asegúrese de calentar primero antes de comenzar!
Para esta rutina, harás **3 sets de 5-8 repeticiones (repeticiones)** por ejercicio. Tome un **descanso de 1 a 3 minutos** entre cada set y cada ejercicio. Busca en Google cualquier ejercicio que no reconozcas. Trate de hacer esta rutina **2-3 veces a la semana este mes.**

Ejercicios:



Estocadas

Da un paso atrás con una pierna, encontrando el equilibrio. Sumérgase lentamente para formar un ángulo de 90 ° con su pierna delantera y levántese nuevamente, eso es 1 repetición. Repite con la otra pierna



Ejercicio buenos días

Párese con los pies separados a la altura de las caderas. Mientras sostiene ambas pesas por los hombros y mantiene la espalda recta, inclínese hacia adelante lentamente hasta que su espalda esté plana. Levántate hasta la posición inicial, eso es 1 repetición.



Sentadillas

Párese con los pies separados a la altura de las caderas mientras descansa las pesas sobre los hombros. Póngase en cuclillas como si estuviera a punto de sentarse en una silla. Mantén la posición en cuclillas por un segundo y vuelve a levantarte, eso hace 1 repetición.



¡Ayúdanos a avanzar en nuestro programa!

Conviértase en un sitio anfitrión, ayude a nuestro equipo de investigación o invítenos a su próxima charla.



Estoy muy satisfecho con este programa. Me siento más activo físicamente y emocionalmente para seguir adelante.

- una alumna de ALAC y sobreviviente de cáncer

Nuestro equipo de investigación en MD Anderson está reclutando sobrevivientes de cáncer de seno para participar en entrevistas virtuales, que se utilizarán para informar el desarrollo de un programa para aumentar la actividad física y reducir el estrés en sobrevivientes de cáncer de seno que residen en Tejas. Si está interesada en obtener más información sobre este estudio, llámenos al **713-792-3306** o envíenos un correo electrónico a ruralbeatcancer@mdanderson.org

¡El equipo de Active Living After Cancer le encantaría hablar en su próximo evento! Si desea que hablemos en su próximo evento o grupo de apoyo, contáctenos en ALACprogram@mdanderson.org