SERGIO DOLZ

Ejercicio oncológico individual

Hoja personal de preparación · Una página

Elige cómo quieres que te acompañe

Una hoja personal para comparar modalidades y dejar claros el apoyo, la comunicación y los próximos pasos. La elección también depende de las indicaciones de tu equipo sanitario.

01 Mi prioridad y el apoyo que necesito

Piensa en una actividad cotidiana que te importe y en cómo te encuentras ahora. La modalidad se elige según tu situación, no solo por la distancia o el precio.

Quiero trabajar para:

Necesito ayuda con:

02 Compara el tipo de acompañamiento

Online individual	Planificación, indicaciones y seguimiento a distancia. Necesitas autonomía para las tareas acordadas. No incluye grupos ni sesiones completas en directo.
Presencial en Valencia	Supervisión del entrenador durante las sesiones acordadas. Permite practicar y recibir indicaciones directamente. Lugar y horario se acuerdan antes.
Híbrido	Sesiones presenciales en Valencia más planificación y seguimiento online. Conviene comprobar si los desplazamientos y el trabajo autónomo encajan contigo.

03 Cuatro acuerdos antes de contratar

- ☐ Indicaciones sanitarias: qué precauciones están claras y cuáles faltan por resolver.
- ☐ Seguimiento: cómo, cuándo y por qué canal revisaremos el plan.
- ☐ Cambios: qué comunicar al entrenador y qué consultar al equipo sanitario.
- ☐ Alcance: qué incluye la tarifa y si necesitas otro tipo de atención.

Lo que me falta aclarar:

Modalidad a valorar y siguiente paso:

Primera llamada o videollamada gratuita, sin compromiso. El entrenamiento no sustituye atención médica ni rehabilitación. Ante una posible urgencia, busca atención sanitaria; no esperes respuesta por mensajería. Conserva tus notas y evita enviar informes por formularios públicos.

Sergio Dolz · Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

648 85 63 55 · sergiodoolz@gmail.com · sergiodolz.com

Base informativa: National Cancer Institute, Follow-Up Medical Care (02/12/2024) y recomendaciones de ejercicio (12/11/2019). Consultadas el 22/09/2026. Sin aval del servicio.