



EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE Y LA PERSONA ENCARGADA DEL CUIDADO

Ejercicio después de una cirugía mamaria

Esta información describe cómo realizar ejercicios de brazo y hombro, un ejercicio de respiración y un masaje de la cicatriz después de la cirugía mamaria.

Comienzo de los ejercicios

Pregúntele a su cirujano cuándo es seguro comenzar a realizar estos ejercicios.

Si se le ha realizado alguna de las cirugías mencionadas a continuación, puede comenzar los ejercicios en este recurso el primer día posterior a la cirugía, siempre y cuando su cirujano le indique que es seguro.

- Cirugía de seno sin reconstrucción
- cirugía de seno con reconstrucción con expansor de tejido
- cirugía de seno con reconstrucción mediante una solapa pediculada (un tipo de cirugía en la que se extrae el tejido de los músculos de la espalda)

Si se le ha realizado otro tipo de cirugía de seno con reconstrucción, solo comience estos ejercicios cuando su cirujano le indique que es seguro hacerlo.

Videos que muestran los ejercicios

Puede ver videos con demostraciones de los ejercicios después de una cirugía de seno sin reconstrucción en el sitio web de Memorial Sloan Kettering (MSK): www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-breast-surgery-without-reconstruction.

Si se ha sometido a cirugía de seno con reconstrucción, hable con un miembro del equipo de cirugía plástica sobre cuándo es seguro realizar cada uno de estos ejercicios. Un miembro del equipo de cirugía plástica también le dirá a cuánto debe limitar el rango de movimiento después de la cirugía: 45, 60 o 90 grados. Tal vez le resulte útil escribir la restricción al pie de las ilustraciones de los ejercicios.

- Puede ver videos con demostraciones de los ejercicios después de una cirugía de seno con reconstrucción en el sitio web de MSK.
 - Si se le ha realizado una reconstrucción con expansor de tejido, visite el sitio web: www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/tissue-expander-video
 - Si se le ha realizado una reconstrucción con transferencia de tejido, visite el sitio web: www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-breast-surgery-reconstruction-using-tissue-transfer

Ejercicio de respiración profunda

La respiración profunda exagerada puede ayudarle a relajarse y aliviar la molestia y tirantez alrededor de la incisión (corte quirúrgico). Esta también es un ejercicio muy bueno para aliviar la tensión durante el día.

Para realizar este ejercicio, siéntese en una silla cómoda y haga una respiración profunda y lenta por la nariz. Deje que se expandan el pecho y el abdomen. Ahora, exhale lentamente por la boca. Puede repetirlo varias veces.

Ejercicios para brazo y hombro

Realizar ejercicios para el brazo y el hombro le ayudará a recuperar el rango total de movimiento del lado en que le practicaron la cirugía, el "lado afectado". Con el rango total de movimiento, usted debe poder:

- Mover el brazo por encima de su cabeza y hacia un lado.
- Mover el brazo por detrás del cuello.

- Llevar el brazo hasta la mitad de la espalda.

Haga 10 repeticiones de cada ejercicio 5 veces al día hasta que haya recuperado el rango total de movimiento y pueda usar el brazo como lo hacía antes de la cirugía en todas las actividades normales. Eso incluye actividades laborales, domésticas, recreativas y deportivas. Si tenía un movimiento limitado en el brazo antes de la cirugía; su objetivo será recuperar dicho movimiento que tenía antes.

Si recupera rápidamente el rango total de movimiento, siga haciendo estos ejercicios una vez al día. Esto le servirá especialmente si siente tirantez en el pecho, hombro o bajo el brazo afectado. Estos ejercicios pueden ayudar a prevenir la formación de tejido cicatricial en la axila y el hombro. El tejido cicatricial puede limitar los movimientos más adelante.

Si sigue teniendo dificultades para mover el hombro 4 semanas después de la cirugía, infórmeselo a su cirujano. El cirujano determinará si necesita rehabilitación adicional, como fisioterapia o terapia ocupacional.

Antes de comenzar, reúna los siguientes elementos:

- 4 trozos de cinta adhesiva (para marcar su progreso en la pared);
- un cronómetro, temporizador o reloj con segundero (deberá realizar algunos ejercicios durante todo un minuto).

Rotación de hombros

La rotación de hombros es un buen ejercicio para comenzar, ya que permite estirar suavemente los músculos del pecho y los hombros.

Si se ha sometido a una cirugía de seno sin reconstrucción o con reconstrucción con un expansor de tejido, o con una solapa pediculada, puede comenzar a hacer este ejercicio el primer día después de la cirugía, siempre y cuando el cirujano le diga que es seguro. Si se le ha realizado otro tipo de cirugía de seno con reconstrucción, solo comience estos ejercicios cuando su cirujano le indique que es seguro hacerlo.

1. Póngase de pie o siéntese en una posición cómoda con los brazos relajados a los costados (vea la Figura 1).

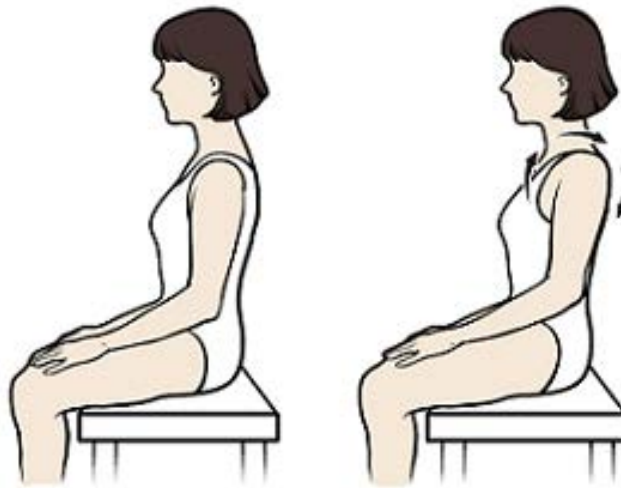


Figura 1. Rotación de hombros

2. Con un movimiento circular, lleve los hombros hacia adelante, hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo. Trate de que los círculos sean lo más amplios posible y que los dos hombros se muevan al mismo tiempo.
3. Si siente tirantez en la incisión o el pecho, empiece con círculos más pequeños pero hágalos más amplios a medida que la tirantez disminuya. Tal vez al rotar en este sentido sienta un poco más de tirantez en el pecho que al rotar hacia adelante, ejercicio que realizará a continuación. Esto mejorará con la práctica.
4. Ahora, cambie de sentido y haga 10 rotaciones de hombros hacia adelante. Lleve los hombros hacia atrás, hacia arriba, hacia abajo y hacia adelante.

Hombros como alas

Si se ha sometido a una cirugía de seno sin reconstrucción o con reconstrucción con un expansor de tejido, o con una solapa pediculada, puede comenzar a hacer este ejercicio el primer día después de la cirugía, siempre y cuando el cirujano le diga que es seguro. Si se le ha realizado otro tipo de cirugía de seno con reconstrucción, solo comience estos ejercicios cuando su cirujano le indique que es seguro hacerlo.

El ejercicio de hombros como alas la ayudará a recuperar el movimiento hacia afuera del hombro. Puede realizar este ejercicio sentada o de pie.

1. Coloque las manos en el pecho o la clavícula.

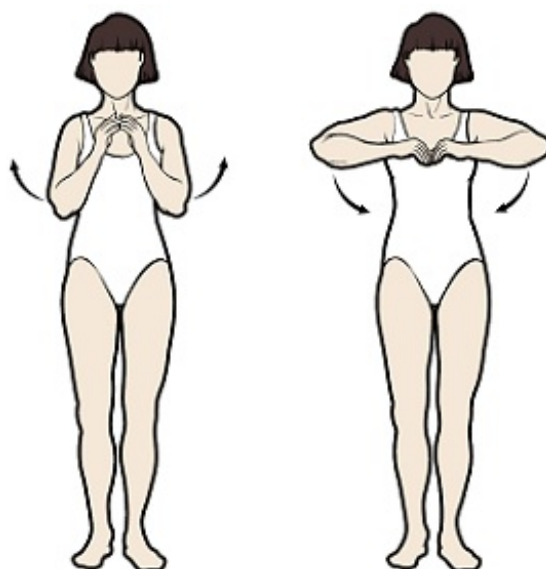


Figura 2. Hombros como alas
Rango de movimiento: _____
grados

2. Levante sus codos hacia un lado (vea la figura 2), limitando el rango de movimiento según las instrucciones de su equipo de atención médica.
3. Baje los codos lentamente.
4. Después de 10 repeticiones, baje lentamente las manos hasta el regazo.

Si siente molestias mientras realiza este ejercicio, mantenga la posición y haga el ejercicio de respiración profunda. Si la molestia no desaparece, no suba más los codos.

Círculos con los brazos

Si se ha sometido a una cirugía de seno sin reconstrucción o con reconstrucción con un expansor de tejido, o con una solapa pediculada, puede comenzar a hacer este ejercicio el primer día después de la cirugía, siempre y cuando el cirujano le diga que es seguro. Si se le ha realizado otro tipo de cirugía de seno con reconstrucción, solo comience estos ejercicios cuando su cirujano le indique que es seguro hacerlo.

Si se sometió a cirugía de ambos senos, haga este ejercicio con los dos brazos, uno cada vez. No haga este ejercicio con los dos brazos al mismo tiempo. Eso le causará demasiada presión en el pecho.

1. De pie, separe los pies ligeramente para mantener el equilibrio. Eleve el brazo afectado lateralmente tan alto como pueda (vea la figura 3). Comience a formar lentamente con el brazo círculos hacia atrás en el aire. Asegúrese de que el movimiento lo realice el hombro y no el codo. Mantenga el codo recto.

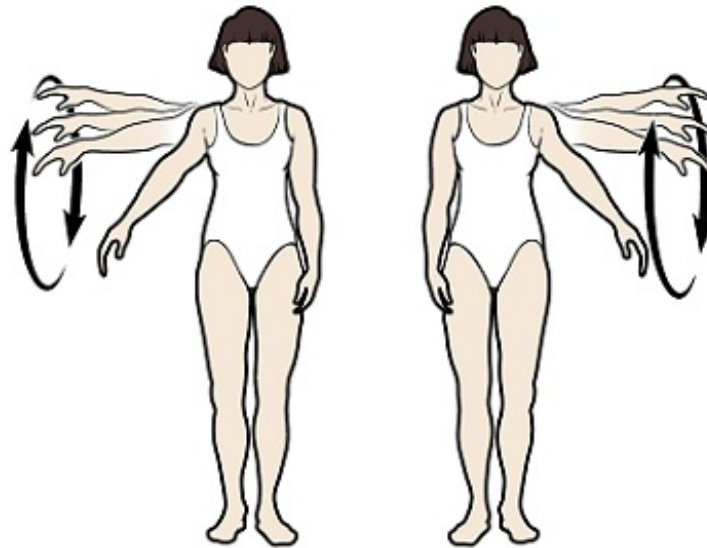


Figura 3. Círculos con los brazos
Rango de movimiento: _____ grados

2. Aumente el tamaño de los círculos hasta que sean tan grandes como pueda hacerlos, limitando el rango de movimiento según lo indicado por su equipo de atención médica. Asegúrese de hacer al menos 10 círculos completos hacia atrás. Si siente algún dolor o tiene el brazo cansado, descanse. Continúe con el ejercicio cuando se sienta mejor.
3. Baje el brazo lentamente hacia el costado. Descanse el brazo un momento.
4. Para realizar la segunda parte del ejercicio, eleve lateralmente el brazo afectado tan alto como pueda. Comience haciendo lentamente círculos hacia adelante.
5. Aumente el tamaño de los círculos hasta que sean tan grandes como le sea posible con comodidad. Asegúrese de hacer al menos 10 círculos completos hacia adelante. Si siente dolor o tiene el brazo cansado, deténgase antes de hacer 10 círculos.
6. Baje el brazo hacia el costado.

Ejercicio de la W

Si se ha sometido a una cirugía de seno sin reconstrucción o con reconstrucción con un expansor de tejido, o con una solapa pediculada, puede comenzar a hacer este ejercicio el primer día después de la cirugía, siempre y cuando el cirujano le diga que es seguro. Si se le ha realizado otro tipo de cirugía de seno con reconstrucción, solo comience estos ejercicios cuando su cirujano le indique que es seguro hacerlo.

El ejercicio de la W puede hacerse de pie, sentada o tumbada. Hacer este ejercicio con la espalda apoyada contra la pared podría ayudarle a colocarse correctamente.

1. Forme una "W" con los brazos hacia los lados y las palmas apuntando hacia delante (vea la figura 4). Intente erguir las manos hasta que estén cerca de la cara, limitando el rango de movimiento según lo indicado por su equipo de atención médica. Si no puede levantar tanto los brazos, llévelos hasta lo más alto que le resulte cómodo.

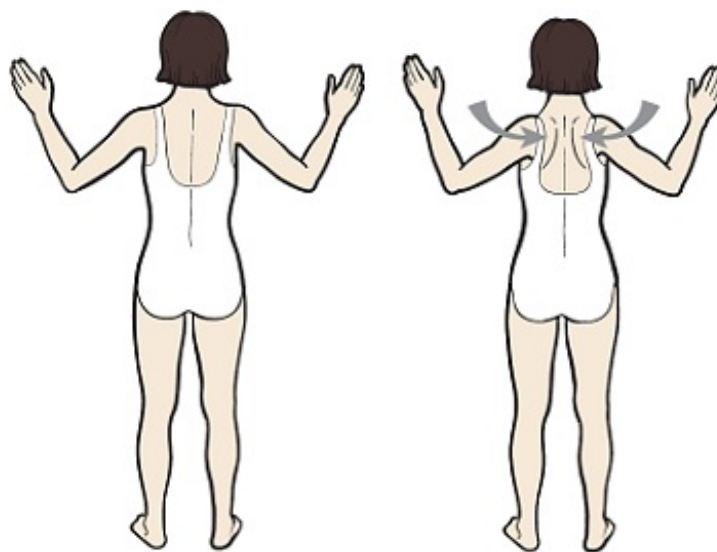


Figura 4. Ejercicio de la W
Rango de movimiento: _____ grados

2. Junte los omóplatos apuntando hacia abajo, como si apretara un lápiz entre ellos.
3. Si siente molestias en la zona cercana a la incisión, deténgase en esa posición y haga el ejercicio de respiración profunda. Si la molestia se alivia, trate de llevar los brazos un poquito más hacia atrás. Si la

molestia no se alivia, no se estire más. Mantenga la posición más alejada que pueda y los omóplatos apretados durante 5 segundos.

4. Baje los brazos lentamente y regrese a la posición inicial. Repita este ejercicio 10 veces.

Estiramiento de espalda

Si se ha sometido a una cirugía de seno sin reconstrucción o con reconstrucción con un expansor de tejido, puede comenzar a hacer este ejercicio el primer día después de la cirugía, siempre y cuando el cirujano le diga que es seguro. Si se le ha realizado otro tipo de cirugía de seno con reconstrucción, solo comience estos ejercicios cuando su cirujano le indique que es seguro hacerlo.

Puede realizar el estiramiento de espalda estando sentada o de pie.

1. Coloque las manos detrás de la espalda y sujete la mano del lado afectado con la otra mano (vea la figura 5). Si se sometió a cirugía en ambas mamas, use el brazo que pueda mover con mayor facilidad para ayudar al otro. Realice este estiramiento con un brazo cada vez; no realice el estiramiento con los dos brazos al mismo tiempo.



Figura 5. Estiramiento de espalda

2. Deslice lentamente las manos hacia arriba y al centro de la espalda a la mayor altura posible. Mantenga la posición más alta durante 1 minuto.

3. Si siente un tirón o estiramiento en la zona cercana a la incisión, deténgase en esa posición y haga el ejercicio de respiración profunda. Si la tirantez desaparece, trate de deslizar las manos hacia arriba un poco más. Si la tirantez persiste, no deslice más las manos hacia arriba.
4. Mantenga la posición más alta que pueda durante 1 minuto. Debería sentir un estiramiento suave en la zona del hombro.
5. Después de 1 minuto, baje lentamente las manos.
6. Si se le ha practicado una cirugía en ambos senos, repita el ejercicio utilizando el otro brazo.

Manos detrás del cuello

Si se ha sometido a una cirugía de seno **sin reconstrucción**, puede empezar a hacer este ejercicio el primer día después de la cirugía, siempre y cuando su cirujano le diga que es seguro. Si se le ha realizado otro tipo de cirugía de seno **con reconstrucción**, solo comience este ejercicio cuando su cirujano le indique que es seguro hacerlo.

Puede realizar el ejercicio de colocar las manos detrás del cuello estando sentada o de pie.

1. Póngase de pie o siéntese en una posición cómoda con los pies apoyados en el suelo. Tómese las manos sobre el regazo. Levante las manos lentamente hacia la cabeza manteniendo los codos juntos delante de usted y no hacia los lados (vea la figura 6). Mantenga la cabeza erguida; no doble el cuello ni incline la cabeza hacia adelante.

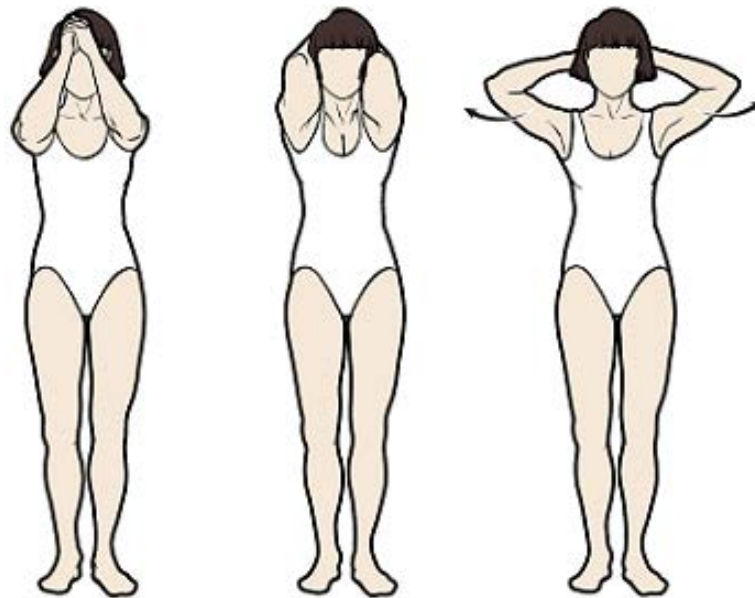


Figura 6. Manos detrás del cuello

2. Deslice las manos por encima de la cabeza hasta llegar a la parte posterior del cuello. Al llegar a ese punto, separe los codos hacia los lados. Mantenga esta posición durante 1 minuto. Si no puede llegar a esa posición, estírese y lleve los codos todo lo atrás que pueda. Respire normalmente. No contenga la respiración mientras estira el cuerpo.
3. Si siente tirantez en la incisión o en el pecho, mantenga la posición y haga el ejercicio de respiración profunda. Si la tirantez disminuye, continúe con el movimiento. Si la tirantez sigue igual, mantenga la posición que le resulte más cómoda durante 1 minuto.
4. Afloje lentamente el estiramiento; para eso, vuelva a llevar los codos al frente y deslice las manos por encima de su cabeza. Luego, baje lentamente los brazos hacia el regazo.

Estiramiento contra la pared

Si se ha sometido a una cirugía de seno **sin reconstrucción**, puede empezar a hacer este ejercicio el primer día después de la cirugía, siempre y cuando su cirujano le diga que es seguro. Si se le ha realizado otro tipo de cirugía de seno **con reconstrucción**, solo comience este ejercicio cuando su cirujano le indique que es seguro hacerlo.

Necesitará 2 trozos de cinta adhesiva para el ejercicio de estiramiento contra la pared.

1. Póngase de pie mirando a la pared. Los dedos de los pies deben estar a aproximadamente 6 in (15,2 cm) de la pared.
2. Levante el brazo no afectado tan alto como pueda y marque ese punto con cinta adhesiva. Ese será el objetivo para el brazo afectado. Si se sometió a cirugía en ambas mamas, fije el objetivo con el brazo que pueda mover con más comodidad.
3. Coloque las dos manos contra la pared a una altura que le resulte cómoda. Empiece a subir por la pared con los dedos todo lo que pueda manteniéndolos a la par (vea la figura 7). Trate de no levantar la vista para mirarse las manos ni arquear la espalda.
4. Cuando llegue al punto en el que sienta un buen estiramiento, pero no dolor, haga el ejercicio de respiración profunda.

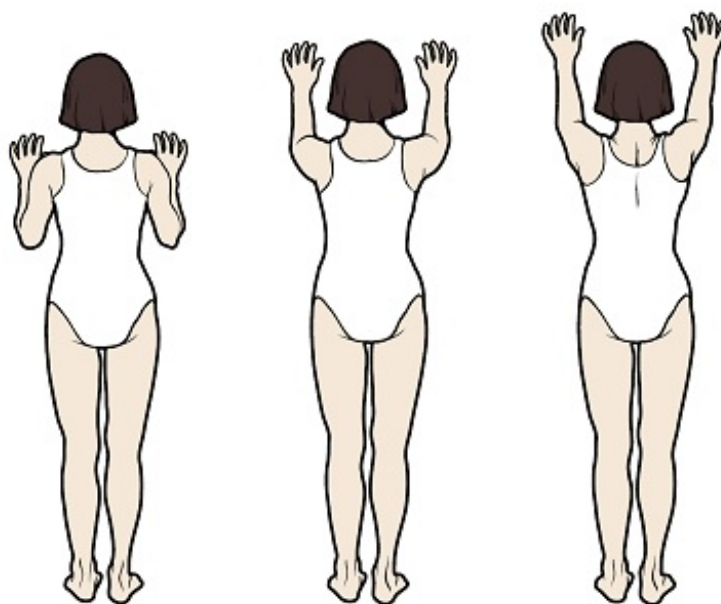


Figura 7. Estiramiento contra la pared

5. Vuelva a la posición inicial bajando los dedos por la pared.
6. Repita 10 veces el estiramiento en la pared. Cada vez que levante las manos, trate de estirarse un poco más.
7. En el décimo estiramiento, use otro trozo de cinta adhesiva para marcar el punto más alto que alcanzó con el brazo afectado. Así podrá ver su progreso cada vez que haga este ejercicio.

A medida que gane flexibilidad haciendo este ejercicio, tal vez deba acercarse a la pared un paso para que pueda estirarse un poco más.

Estiramiento de lado contra la pared

Si se ha sometido a una cirugía de seno **sin reconstrucción**, puede empezar a hacer el ejercicio de estiramiento de lado contra la pared el primer día después de la cirugía, siempre y cuando su cirujano le diga que es seguro. Si se le ha realizado otro tipo de cirugía de seno **con reconstrucción**, solo comience este ejercicio cuando su cirujano le indique que es seguro hacerlo.

También necesitará 2 trozos de cinta adhesiva para el ejercicio de estiramiento de lado contra la pared.

1. Párese con el brazo no afectado estirado contra la pared, aproximadamente a 1 pie (30 cm) de distancia de esta.
2. Levante el brazo no afectado tan alto como pueda y marque ese punto con cinta adhesiva (vea la Figura 8). Al igual que con el estiramiento de frente, ese será el objetivo para el brazo afectado. Si se sometió a cirugía en ambos senos, fije su objetivo con el brazo que pueda mover con más comodidad.
3. Gire el cuerpo de modo que ahora el brazo afectado quede frente a la pared. Suba con los dedos por la pared tan alto como pueda. Cuando llegue al punto en el que sienta un buen estiramiento, pero no dolor, haga el ejercicio de respiración profunda. Vuelva a la posición inicial bajando los dedos por la pared.

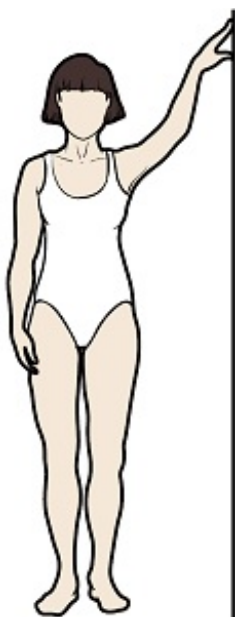


Figura 8. Estiramiento de lado contra la pared

4. Repita este ejercicio 10 veces.
5. En el décimo estiramiento, use otro trozo de cinta adhesiva para marcar el punto más alto que alcanzó con el brazo afectado. Así podrá ver su progreso cada vez que haga el ejercicio.
6. Si se le ha practicado una cirugía en ambos senos, repita el ejercicio con el otro brazo.

No debería sentir dolor mientras hace este ejercicio. Es normal sentir algo de tirantez o sensación de tirón en ese lado del pecho. Concéntrese en la respiración hasta que la tirantez disminuya. Debe respirar normalmente mientras realice este ejercicio. No contenga la respiración.

Además, asegúrese de no girar el cuerpo hacia la pared mientras realiza este ejercicio. Mantenga el cuerpo en un ángulo de 90 grados con respecto a la pared.

Masaje de la cicatriz

Muchas mujeres se sienten incómodas al tocar la piel de la zona de la

cicatriz. Es muy importante que se acostumbre a mover la piel sobre esta zona. Mover la piel le ayudará a mejorar la circulación y ablandar el tejido.

No comience a masajear hasta que la incisión haya cerrado por completo y su enfermero/enfermera le diga que es seguro hacerlo. No debería haber heridas abiertas ni área con escaras. La zona de la cicatriz podría estar entumecida o demasiado sensible al principio. Esas dos sensaciones son normales después de una cirugía.

Para hacer el masaje, coloque 2 o 3 dedos sobre la cicatriz y mueva suavemente la piel en todas las direcciones. Levante los dedos y muévalos 1 o 2 in (2,5 a 5,1 cms) por encima y luego, repita el masaje. No comprima el tejido mamario. Haga este masaje una vez al día durante 5 a 10 minutos.

Hinchazón

Después de la cirugía, es posible que tenga un poco de hinchazón o abultamiento en la mano o el brazo del lado afectado. Eso es normal y, por lo general, desaparece solo. Si nota que tiene hinchazón en la mano o el brazo, levante el brazo por encima de la cabeza varias veces al día mientras hace un movimiento de bombeo con la mano. La acción de elevación y bombeo de los músculos ayuda a drenar el líquido del brazo. Para el movimiento de bombeo con la mano, abra y cierre el puño lentamente 10 veces.

También puede levantar el brazo varias veces al día durante unos 20 minutos cada vez. Para elevar el brazo si está sentada o tumbada, apóyelo sobre unos cojines. El brazo debe quedar levantado por encima del nivel del corazón. No sostenga el brazo por encima de la cabeza durante más que unos minutos. Eso provoca cansancio en los músculos del brazo.

Si puede dormir sobre el lado opuesto al de la cirugía, puede colocar 1 o 2 cojines delante de usted y apoyar el brazo en ellos. Si la hinchazón no desaparece en 4 a 6 semanas, llame a su médico o enfermero/enfermera.

Si tiene alguna pregunta sobre los ejercicios o cualquier otra información presentada aquí, llame al Servicio de Rehabilitación al 212-639-7833.

Si tiene preguntas o inquietudes, consulte con un integrante de su equipo de atención médica. Puede contactar con ellos de lunes a viernes de 9:00 a 17:00 en el número de teléfono _____. Después de las 17:00, los fines de semana y los días festivos, llame al _____. Si no figura ningún número, o si no está seguro, llame al 212-639-2000.

Exercises After Breast Surgery

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Creado el 6 de mayo de 2016