

## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Ejercicios para hacer en la cama de nivel avanzado

En esta información se describe cómo hacer ejercicios en la cama, de nivel avanzado, que aumentarán su fuerza y le ayudarán a moverse con más libertad.

Es posible que deba modificar u omitir algunos de los ejercicios si tiene ciertas afecciones, como:

- Coágulos
- Huesos rotos
- Huesos debilitados
- Cirugía reciente en la columna, los brazos o las piernas

Su proveedor de cuidados de la salud le indicará qué ejercicios puede hacer. Si tiene alguna inquietud, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

También debe informar a su proveedor de cuidados de la salud si siente más dolor o un dolor nuevo mientras hace estos ejercicios. No debería sentir más que una ligera tensión mientras los hace. No debería sentir dolor.

Si tiene presión en el pecho, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer los ejercicios. Llame al 911 si los síntomas no desaparecen después de descansar.



Por favor, visite [www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/advanced-bed-exercises-01](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/advanced-bed-exercises-01) para ver este video.

## Sugerencias para hacer ejercicios en la cama de nivel avanzado

- Intente hacer los ejercicios durante 30 segundos.
- Si necesita parar antes de 30 segundos, está bien. Solo prepárese para comenzar el

próximo ejercicio a tiempo.

- Debe descansar 30 segundos antes de comenzar cada ejercicio.
- Inhale por la nariz y exhale por la boca mientras se ejercite.
- No aguante la respiración. Cuente en voz alta para mantener la respiración a un ritmo uniforme.
- Si está en la cama de un hospital, eleve la cabecera de la cama. Luego coloque almohadas detrás de usted.
- Si está en casa, coloque almohadas detrás de usted.

## Elementos para hacer los ejercicios

Debe tener los siguientes elementos cerca antes de comenzar a hacer los ejercicios:

- Medias
- Almohada

## Combinación de bombeo de tobillo, serie de cuádriceps y compresión de glúteos

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Apunte los dedos del pie derecho hacia la nariz, empuje la parte de atrás de la rodilla derecha contra la cama mientras aprieta los músculos de la parte superior del muslo y apriete los glúteos (músculos de la nalga) (véase la figura 1).
3. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 3. Luego, relájese.
4. Repita el movimiento con la otra pierna.
5. Repita los pasos del 2 al 4 durante 30 segundos, si puede.
6. Si desea un desafío, puede hacer este ejercicio con ambas piernas al mismo tiempo.

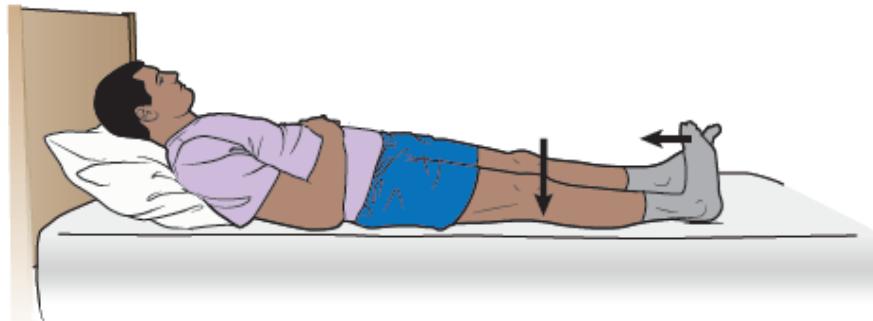


Figura 1. Combinación de bombeo de tobillo, serie de cuádriceps y compresión de glúteos

## Levantamiento de piernas estiradas

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Estire las piernas.
3. Con las piernas rectas, levante la pierna izquierda de la cama (véase la figura 2) lo más alto que pueda.
4. Baje lentamente la pierna izquierda hasta apoyarla sobre la cama. Relaje la pierna.
5. Repita el ejercicio con la pierna derecha.
6. Repita los pasos del 3 al 5 durante 30 segundos, si puede.

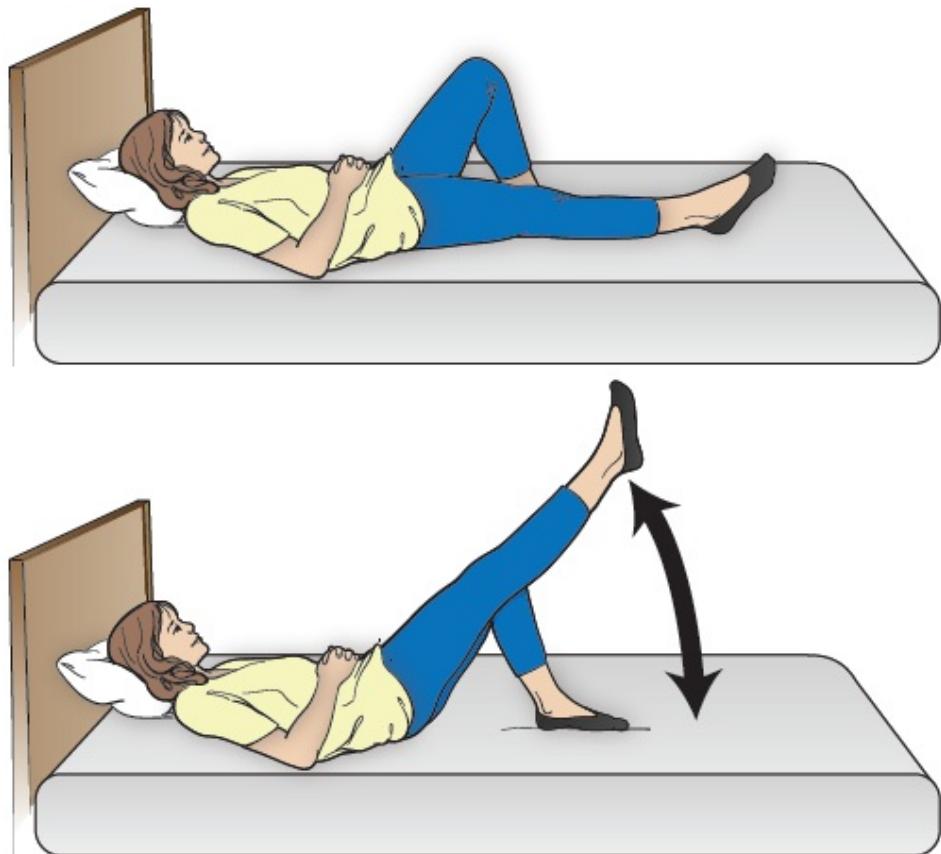


Figura 2. Levantamiento de piernas estiradas

## Puentes

1. Acuéstese con las rodillas flexionadas y los pies a la distancia que hay entre los hombros. Mantenga los brazos a los costados (véase la figura 3).
2. Apriete los músculos del abdomen y de las nalgas.
3. Empuje con los talones de los pies y levante los glúteos lo más alto que pueda cómodamente (véase la figura 3).
4. Mantenga la posición durante 5 segundos, si puede.
5. Baje lentamente los glúteos hasta que lleguen a la cama.
6. Repita los pasos del 2 al 5 durante 30 segundos, si puede.

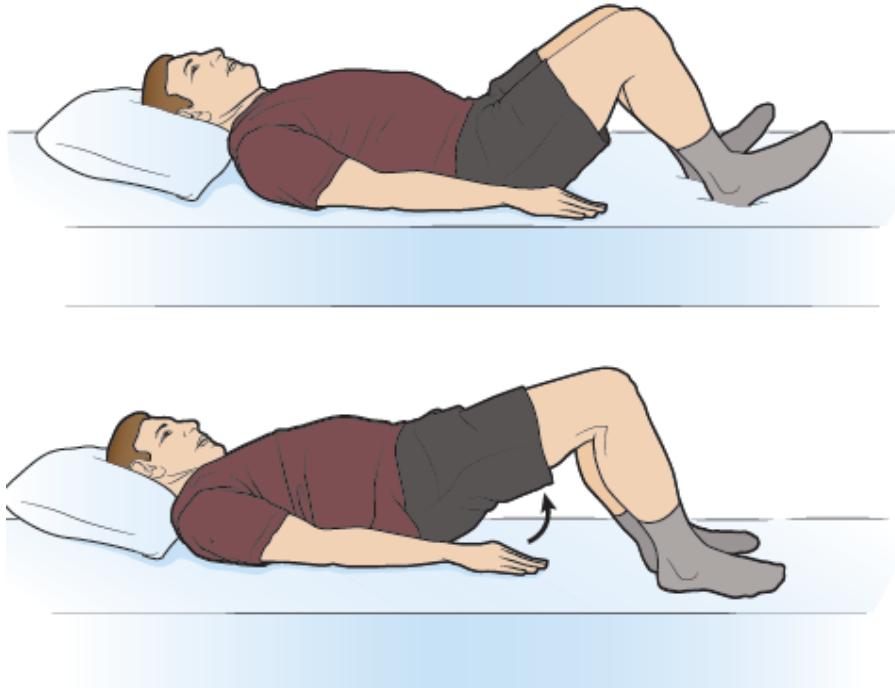


Figura 3. Puentes

## Rotación de lado a lado, alternando

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Flexione la rodilla derecha. Coloque el pie derecho sobre la cama (véase la figura 4).
3. Si está en el hospital, con el brazo derecho, extiéndase hacia la barandilla izquierda de la cama y gire hacia el lado izquierdo. Si está en casa, trate de tocar la cama de su lado izquierdo. Deje que la rodilla derecha caiga sobre la cama, y mantenga la pierna doblada. Esto mantendrá los hombros y las caderas apuntando en la misma dirección, lo que protege la columna vertebral. (véase la figura 4).
4. Suelte la barandilla de la cama, levante la rodilla derecha de la cama y vuelva a colocarse sobre la espalda.
5. Baje la pierna derecha. Relájese.
6. Repita el ejercicio con el brazo y la pierna izquierdos.
7. Repita los pasos del 2 al 6 durante 30 segundos, si puede.



Figura 4. Rotación de lado a lado, alternando

## Ejercicio de la almeja

1. Acuéstese de lado con la cabeza y los brazos apoyados en almohadas. Mantenga las piernas dobladas y las rodillas y los tobillos juntos.
2. Sin despegar los tobillos, lentamente levante la rodilla que se encuentra arriba (véase la figura 5). Si tiene un catéter urinario conectado al muslo, tenga cuidado de no tirarlo mientras levanta la pierna.
3. Lentamente cierre las piernas y vuelva a la posición inicial.
4. Si desea un desafío, deje que el talón de la pierna de arriba se levante del pie de abajo, o estire y levante la pierna de arriba.
5. Repita los pasos 2 y 3 durante 30 segundos, si puede.
6. Dese vuelta. Descanse durante 30 segundos, luego repita el ejercicio.

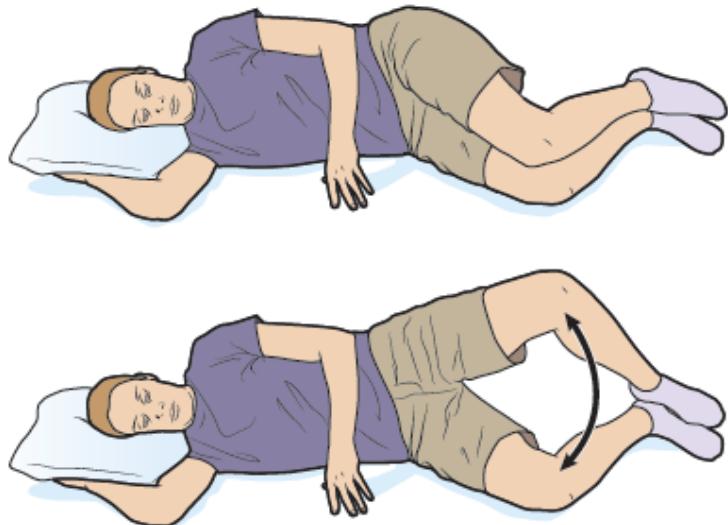


Figura 5. Ejercicio de la almeja

## Estiramiento total del cuerpo

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Comience con los brazos a los costados. (Véase la figura 6). Levante lentamente el brazo mientras inhala durante 4 segundos, apunte los dedos de los pies hacia abajo y apriete los músculos de los muslos y las nalgas.
3. Aguante la respiración durante 8 segundos, si puede. Mantenga los brazos sobre la almohada de manera que estén cerca de las orejas (véase la figura 6).
4. Exhale con los labios fruncidos (como cuando sopla velas) durante 8 segundos mientras baja los brazos y relaja las piernas.
5. Repita esto 3 veces, si puede.

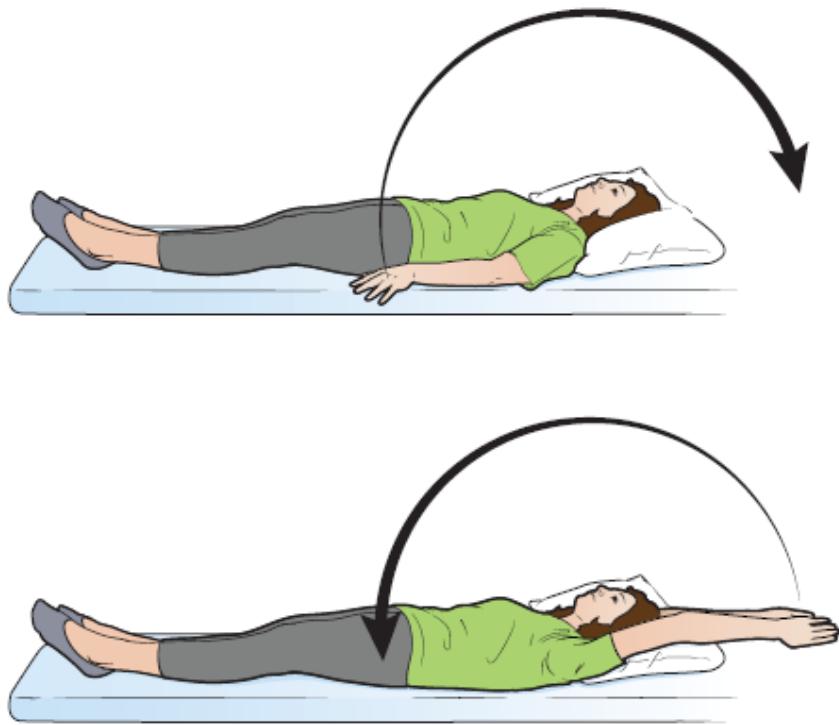


Figura 6. Estiramiento total del cuerpo

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

Advanced Bed Exercises - Last updated on March 1, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center