EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para hacer en la cama de nivel avanzado

En este documento informativo 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 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.

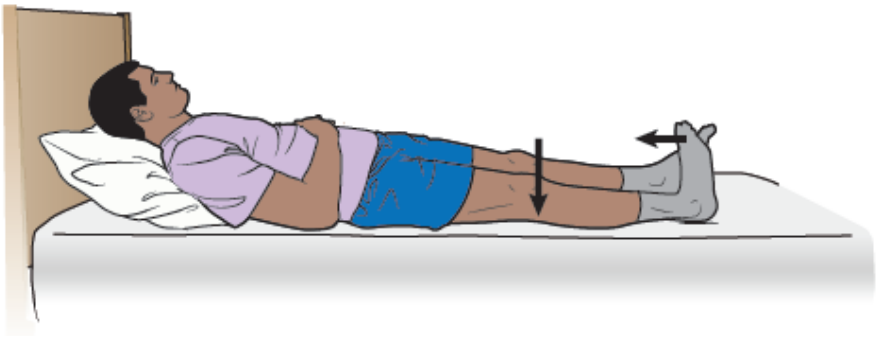


Figura 1. Combinación de bombeo de tobillo, serie de cuádriceps y compresión de glúteos

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 2).
2. Apriete los músculos del abdomen (vientre) y de las posaderas.
3. Empuje con los talones de los pies y levante los glúteos lo más alto que pueda cómodamente (véase la figura 2).
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.

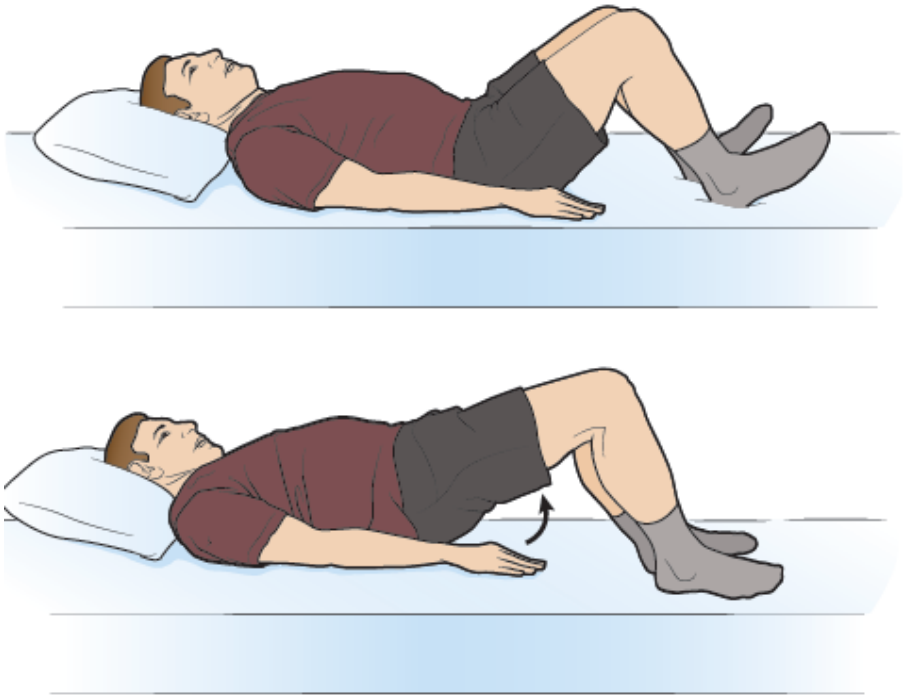


Figura 2. Puentes

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 3).
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 3).
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 3. 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 4). **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.

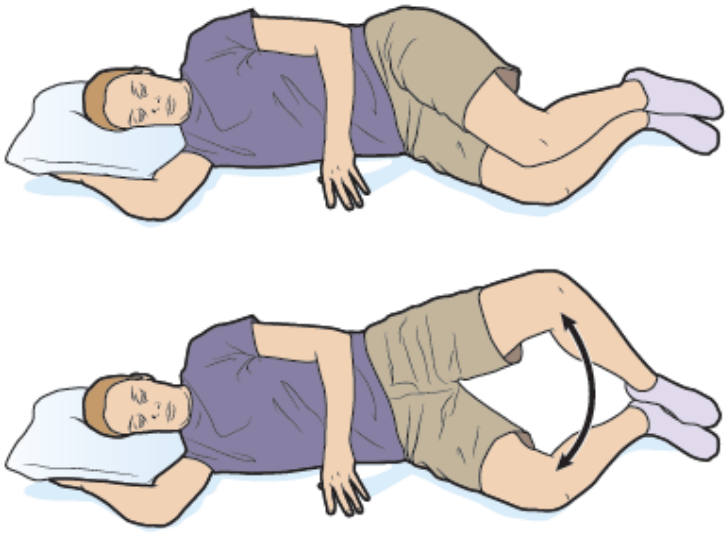


Figura 4. Ejercicio de la almeja

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 5). 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.

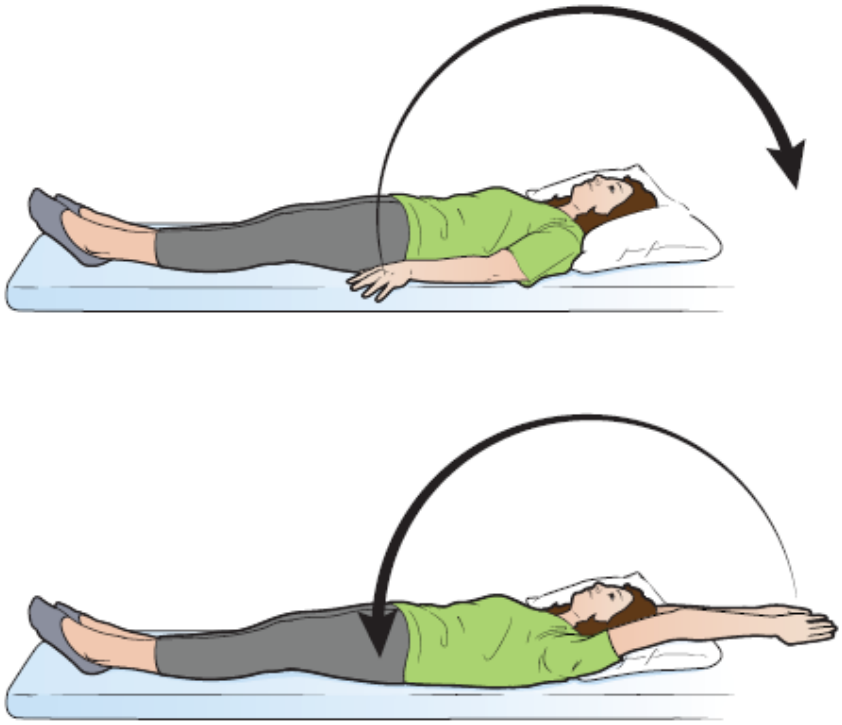


Figura 5. Estiramiento total del cuerpo

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Advanced Bed Exercises - Last updated on August 3, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center