Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para hacer en la cama para principiantes

En esta información se describe cómo hacer ejercicios en la cama para principiantes que aumentarán su fuerza y lo 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/beginner-bed-exercises-01 para ver este video.

Sugerencias de ejercicios para hacer en la cama para principiantes

- Intente hacer cada uno de los primeros 5 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

Círculos con los tobillos

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Primero, gire los tobillos hacia la derecha (véase la figura 1). Intente dibujar un círculo lo más ancho que pueda con los dedos de los pies.
3. Continúe durante 15 segundos. Luego, gire los tobillos hacia la izquierda durante 15 segundos.
4. Luego, descanse durante 30 segundos.



Figura 1. Círculos con los tobillos

Series para los cuádriceps

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los

hombros en almohadas.

2. Presione la parte de atrás de la rodilla derecha contra la cama apretando al mismo tiempo los músculos de la parte superior del muslo (véase la figura 2).
3. Mantenga esa posición y cuente en voz alta hasta 3. Luego, relájese.
4. Repita el movimiento con la otra pierna.
5. Si desea un desafío, puede hacer este ejercicio con ambas piernas al mismo tiempo.
6. Repita los pasos del 2 al 4 durante 30 segundos, si puede.
7. Luego, descanse durante 30 segundos.

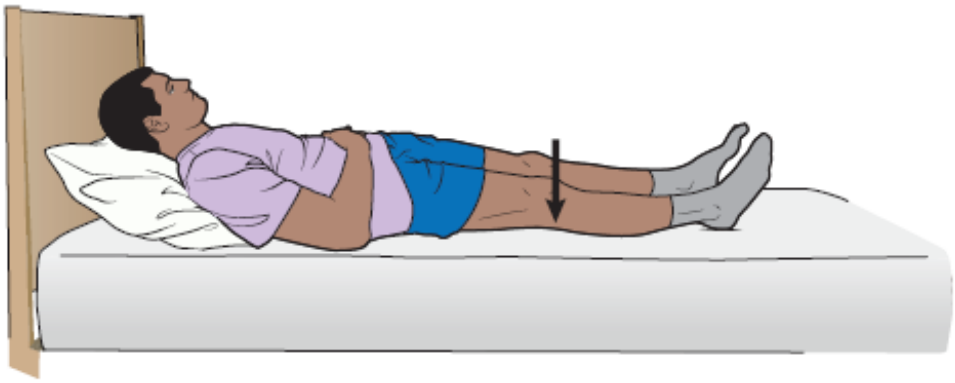


Figura 2. Series de cuádriceps

Deslizamiento de talón

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas. Póngase unos calcetines que le protejan los talones al hacer el ejercicio.

2. Inhale y deslice el talón con suavidad lo más cerca posible de las nalgas (glúteos) sin sentirse incómodo. (Véase la figura 3).
3. Luego, exhale y deslice el talón con suavidad en dirección contraria a las nalgas hasta que la rodilla se apoye en la cama.
4. Repita el movimiento con la otra pierna.
5. Repita los pasos del 2 al 4 durante 30 segundos, si puede.



Figura 3. Deslizamiento de talón

Compresión de glúteos

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Ponga las piernas lo más rectas que pueda.
3. Apriete las nalgas con firmeza (véase la figura 4).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 3, luego, relájese.

5. Repita los pasos del 2 al 4 durante 30 segundos, si puede.

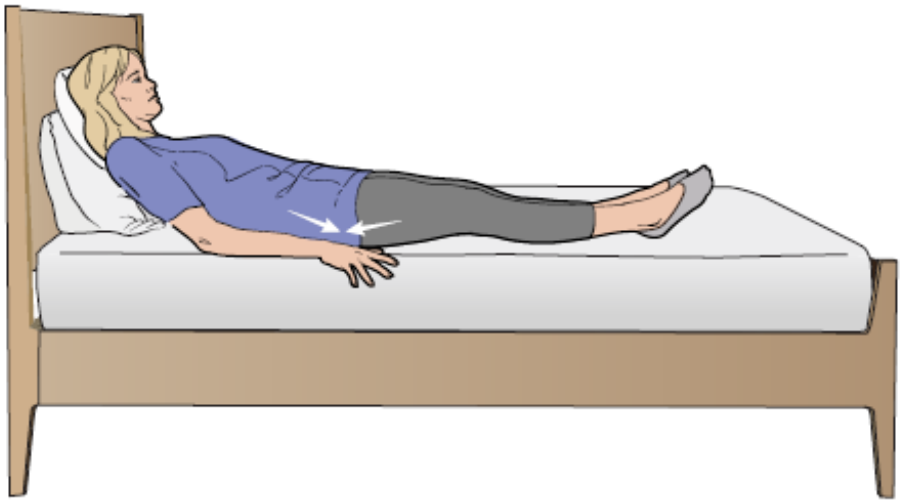


Figura 4. Compresión de glúteos

Abdominales cruzados

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Doble el codo derecho, luego gire la cabeza y cruce el cuerpo hacia la izquierda lo más que pueda cómodamente (véase la figura 5)
3. Regrese el brazo derecho al lado derecho.
4. Haga lo mismo con el brazo izquierdo.
5. Repita los pasos del 2 al 4 durante 30 segundos, si puede.



Figura 5. Abdominales cruzados

Respiración diafragmática

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Coloque las piernas en una posición cómoda. Coloque una o ambas manos sobre el abdomen (véase la figura 6).
3. Inhale lenta y profundamente por la nariz. El abdomen se le debe levantar pero la parte superior del pecho debe permanecer inmóvil y relajada.
4. Exhale lentamente por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas). A medida que saque el aire, empuje lenta y suavemente el abdomen hacia la columna.
5. Repita los pasos del 2 al 4 durante unos 30 segundos, si puede.

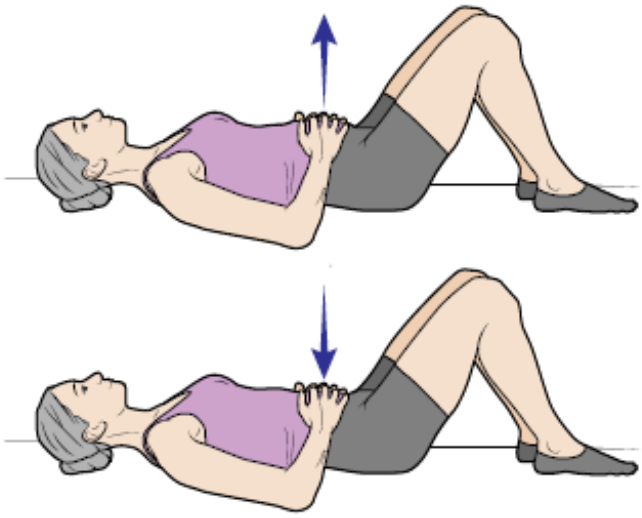


Figura 6. Respiración diafragmática

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.

Beginner Bed Exercises - Last updated on June 18, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center