Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para hacer en la silla

En esta información se describe cómo hacer ejercicios simples en la silla que aumentarán su fuerza y le ayudarán a moverse con más facilidad.

Si tiene ciertas afecciones, como:

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

Es posible que deba modificar u omitir algunos de los ejercicios. 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/chair-exercises-01 para ver este video.

Sugerencias para hacer los ejercicios en la silla

- Intente hacer los ejercicios durante 30 segundos cada uno. No hay problema si necesita detenerse antes de los 30 segundos. Solo prepárese para

comenzar el próximo ejercicio a tiempo.

- Cuente en voz alta cuando haga los ejercicios para mantener la respiración a un ritmo uniforme.
- Recuerde que es mejor hacer un poco de ejercicio que nada.
- Inhale por la nariz y exhale el aire por la boca mientras haga estos ejercicios. No aguante la respiración.

Elementos para hacer los ejercicios

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

- Silla con apoyabrazos
- Almohada

Levantamiento de talón/dedos del pie

Puede hacer este ejercicio con ambos pies al mismo tiempo.

1. Comience con los pies apoyados en el suelo. Apunte los dedos de los pies hacia la nariz mientras mantiene los talones en el suelo (véase la figura 1).
2. Luego, apunte los dedos de los pies hacia el piso e intente levantar los talones del piso (véase la figura 1).
3. Repita los pasos 1 y 2 durante 30 segundos, si puede.

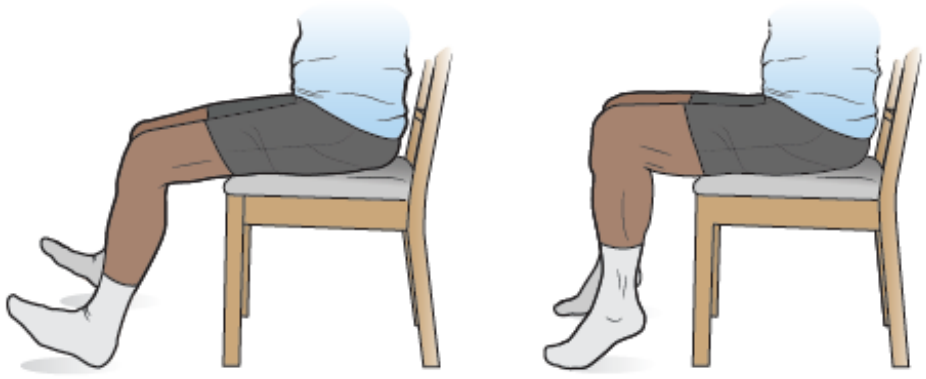


Figura 1. Levantamiento de talón/dedos del pie

Marchas sentadas

1. Siéntese en un silla con apoyabrazos.
2. Comience con los pies apoyados en el suelo.
3. Levante lentamente una rodilla sin inclinarse hacia atrás (véase la figura 2). Agárrese de los apoyabrazos para evitar que el cuerpo se incline hacia atrás.
4. Luego, baje la pierna y vuelva a colocar el pie en el suelo.
5. Repita el movimiento con la otra pierna.
6. Repita los pasos del 1 al 4 durante 30 segundos, si puede.



Figura 2. Marchas sentadas

Extensión alterna de rodilla

1. Siéntese en una silla.
2. Comience con los pies apoyados en el suelo.
3. Levante y estire una pierna lo más que pueda. Mantenga la posición mientras cuenta hasta 1, luego doble la rodilla e intente llevar el talón lo más cerca posible de la silla (véase la figura 3).
4. Baje la pierna y vuelva a colocar el pie en el suelo.
5. Repita el movimiento con la otra pierna.
6. Repita los pasos del 1 al 5 durante 30 segundos, si puede.

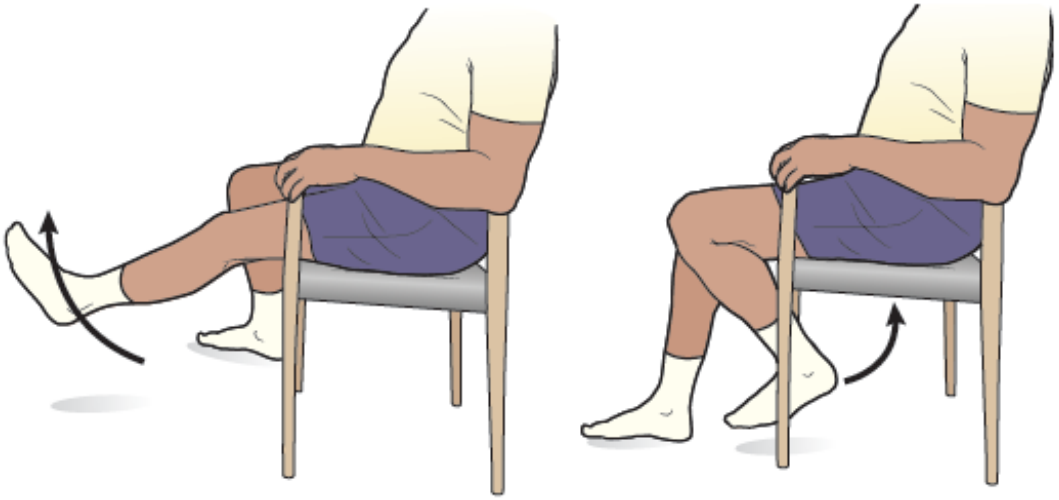


Figura 3. Extensión alterna de rodilla

Abducción/aducción de rodilla

1. Siéntese en una silla.
2. Coloque los pies en el suelo.
3. Coloque las manos en la parte interna de las rodillas. Empuje suavemente las rodillas contra las manos mientras aplican contrapresión. Mantenga la posición durante 3 segundos. Luego, relájese.
4. Coloque las manos en la parte externa de las rodillas. Empuje suavemente las rodillas hacia afuera contra las manos mientras aplican contrapresión. Mantenga la posición durante 3 segundos. Luego, relájese. (véase la figura 4)
5. Repita los pasos del 1 al 4 durante 30 segundos, si puede.

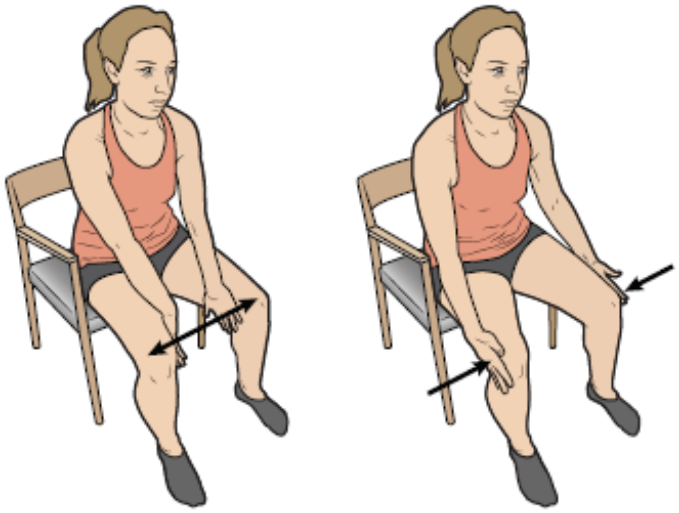


Figura 4. Abducción/aducción de rodilla

Series de glúteos

1. Siéntese derecho en la silla. Coloque los brazos sobre los apoyabrazos. Coloque los pies en el suelo.
2. Apriete las nalgas (músculos de los glúteos) con firmeza (véase la figura 5).
3. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 3.
4. Relaje los glúteos.
5. Repita los pasos del 1 al 4 durante 30 segundos, si puede.



Figura 5. Series de glúteos

Ejercicio de W

1. Siéntese en una posición cómoda con la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza hacia adelante.
2. Forme una “W” con los brazos hacia un costado y las palmas mirando hacia adelante (véase la figura 6). Trate de levantar las manos para que estén al mismo nivel de la cara. Si no puede levantar los brazos tan alto, llévelos a la posición más alta que le resulte cómoda o apóyelos sobre los apoyabrazos.
3. Lleve los codos a los costados y apriete suavemente los omóplatos hacia atrás y hacia abajo, como si estuviera apretando un lápiz entre ellos. Esto debería hacer que el pecho vaya hacia adelante.
4. Mantenga esta posición durante 5 segundos mientras inhala por la nariz y exhala por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas). Luego, relájese.
5. Repita los pasos del 1 al 4 durante 30 segundos, si puede.

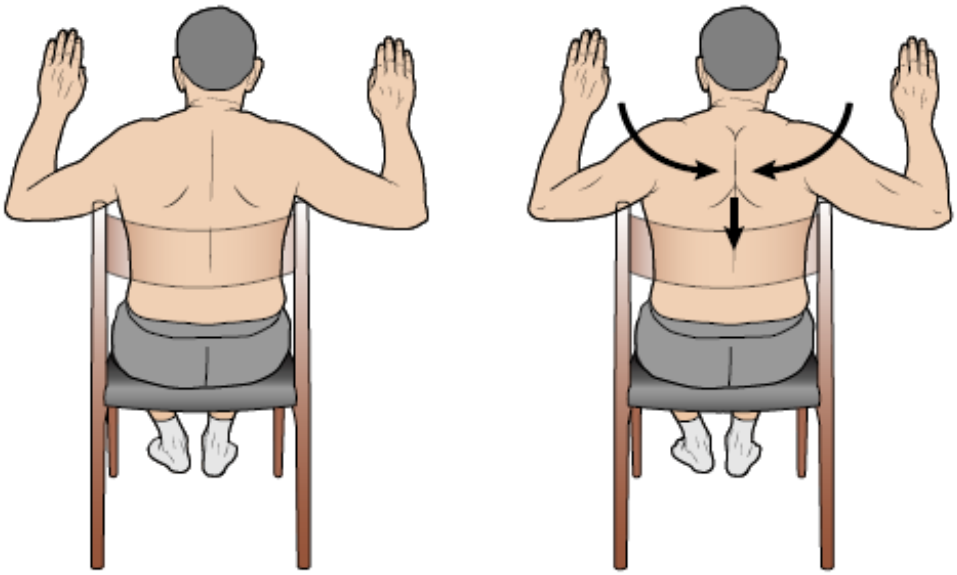


Figura 6. Ejercicio de W

Estiramiento de la pared torácica por encima de la cabeza y respiración 4-8-8

1. Siéntese en una posición cómoda con la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza hacia adelante.
2. Coloque los brazos cerca a los costados.

3. Levante los brazos por encima de la cabeza sin inclinarse hacia atrás (véase la figura 7). Inhale durante 4 segundos al mismo tiempo que levanta los brazos.
4. Aguante la respiración y mantenga los brazos arriba durante 8 segundos, si puede (véase la figura 7).
5. Exhale por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas) durante 8 segundos mientras baja los brazos y los mantiene rectos.
6. Repita esto 3 veces, si puede.

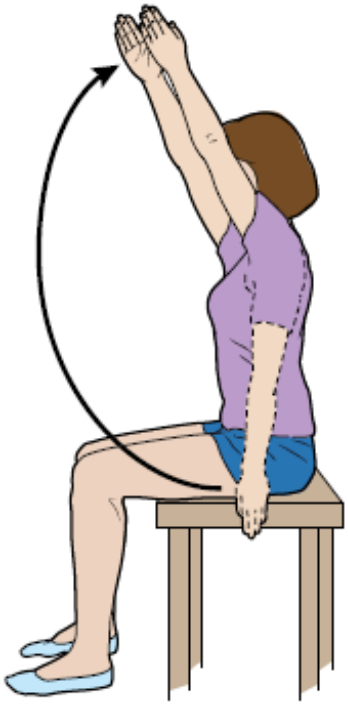


Figura 7. Estiramiento de la pared torácica por encima de la cabeza y respiración 4-8-8

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.

Chair Exercises - Last updated on June 18, 2026

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