Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para hacer después de su mastectomía o reconstrucción de mama

En esta información se explican los ejercicios que hará después de su mastectomía (cirugía de mama). Siga estas instrucciones si se sometió a una mastectomía con reconstrucción de mama, sin reconstrucción o después de una reconstrucción retrasada.

Ejercicio de respiro profundo

El respiro profundo le sirve para relajarse y aliviar las molestias y la tensión alrededor de la incisión (corte quirúrgico). También es una buena forma de aliviar el estrés durante el día.

1. Siéntese cómodamente en una silla.
2. Inhale lenta y profundamente por la nariz. Deje que su pecho y su abdomen se expandan.
3. Expire lentamente por la boca.

Repita este procedimiento tantas veces como sea necesario.

Ejercicios para los brazos y hombros

Realizar los ejercicios para los brazos y hombros le ayudará a recuperar la amplitud de movimiento total del lado afectado. El lado afectado es el lado donde se realizó la cirugía. La amplitud de movimiento es el grado en que puede mover con seguridad una parte del cuerpo.

Con una amplitud de movimiento total, usted podrá:

- Mover el brazo por encima de la cabeza y hacia el costado.
- Mover el brazo hacia la nuca.
- Mover el brazo hacia la mitad de la espalda.

Es posible que tenga que limitar su amplitud de movimiento mientras se recupera después de la cirugía. Esto se conoce como restricción de amplitud de movimiento. Un integrante de su equipo de atención le dirá cuál es la restricción de amplitud de movimiento, si tiene una.

Escriba su restricción de amplitud de movimiento a continuación para que la recuerde.

Mi restricción de amplitud de movimiento es de _____ grados.

Cuándo hacer estos ejercicios

Un integrante de su equipo de atención le dirá cuándo es seguro comenzar a hacer estos ejercicios. Es posible que pueda comenzar a hacer algunos antes que otros.

Haga estos ejercicios 3 veces al día hasta que pueda mover el brazo afectado como lo hacía antes de la cirugía. Después de eso, hágalos una vez al día. Esto es especialmente importante si aún siente opresión en el pecho, el hombro o debajo del brazo afectado. Estos ejercicios sirven para prevenir la formación de cicatrices en la axila y el hombro. Las cicatrices podrían limitar el movimiento del brazo más adelante.

Si todavía tiene problemas para mover el hombro 4 semanas después de su cirugía, comuníqueselo al cirujano. Este le dirá si necesita más rehabilitación, como fisioterapia o terapia ocupacional.

Materiales

Es posible que necesite estos materiales:

- Un cronómetro, temporizador o reloj con segundero. Solo necesita esto si va a hacer el ejercicio escalada hacia atrás o manos en la nuca.
- 4 trozos de cinta oscura. Solo los necesita si va a hacer el ejercicio desplazamiento de costado en la pared o desplazamiento de frente en la pared.

Instrucciones

Haga los ejercicios en el orden en que aparecen en esta publicación. Recuerde seguir las instrucciones de su equipo de atención para limitar su amplitud de movimiento y para saber cuándo comenzar cada ejercicio.

Giros de hombros hacia atrás

Este es un buen ejercicio para empezar. Estira con suavidad el pecho y los músculos de los hombros.

1. Póngase de pie o siéntese cómodamente con los brazos relajados a los lados.
2. Con un movimiento circular, traiga los hombros hacia adelante, arriba, atrás y abajo (véase la figura 1). Intente hacer los círculos lo más grande que pueda y mueva ambos hombros al mismo tiempo.

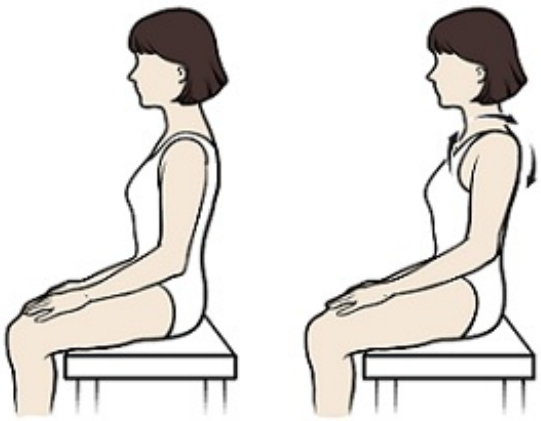


Figura 1. Giros de hombros hacia atrás

3. Repita este movimiento 5 veces. Si siente tensión alrededor de la incisión o en el pecho, comience con círculos más pequeños. Aumente el tamaño a medida que la tensión disminuya.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Alas con los hombros

Este ejercicio le ayudará a recuperar el movimiento hacia afuera del hombro. Puede hacerlo mientras está sentado o parado.

Restricción de amplitud de movimiento: _____ grados

1. Coloque las manos en el pecho o en la clavícula.
2. Levante los codos hacia los lados. Recuerde no levantarlos por encima de la restricción de amplitud de movimiento que tenga. Si no tiene una restricción de amplitud de movimiento, levántelos lo más alto que pueda, hasta el nivel de los hombros (véase la figura 2).

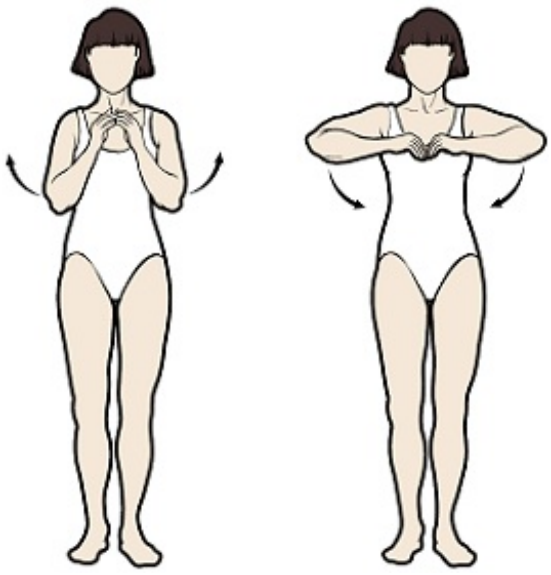


Figura 2. Alas con los hombros sin restricción de amplitud de movimiento

   - Si siente molestias, mantenga su posición y haga el ejercicio de respiro profundo. Si las molestias desaparecen, levante los codos un poco más. Si no desaparecen, no levante los codos más alto.
3. Baje los codos lentamente.
4. Repita este movimiento 5 veces. Cuando termine, baje lentamente las

manos.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Círculos con los brazos hacia atrás

Si le operaron ambas mamas, haga este ejercicio con un brazo a la vez. Hacerlo con ambos brazos al mismo tiempo pondrá demasiada presión sobre el pecho.

Restricción de amplitud de movimiento: _____ grados

1. Párese con los pies ligeramente separados para tener equilibrio. Levante el brazo afectado hacia el costado (véase la figura 3). Recuerde no levantarlo por encima de la restricción de amplitud de movimiento que tenga. Si no tiene una restricción de amplitud de movimiento, levántelo lo más alto que pueda sin sentir molestias.
2. Lentamente, haga círculos en el aire hacia atrás con el brazo. Asegúrese de mover el brazo desde el hombro y no desde el codo. Mantenga el codo recto.

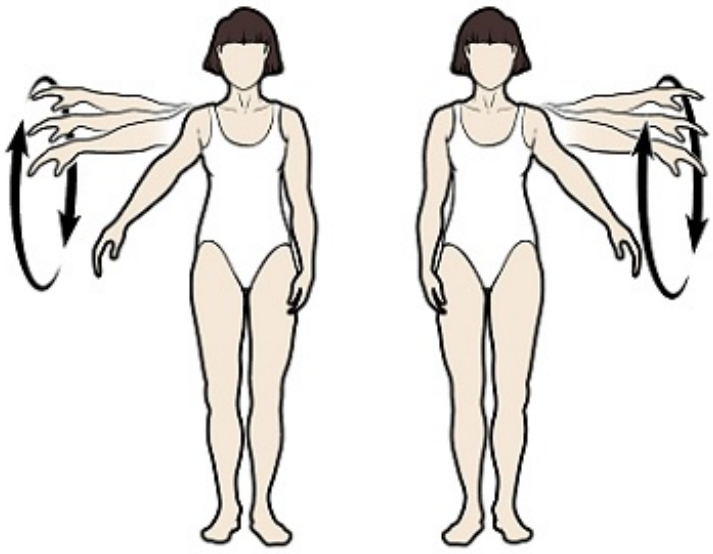


Figura 3. Círculos con los brazos hacia atrás sin restricción de amplitud de movimiento

3. Repita este movimiento 5 veces. Agrande cada círculo hasta que sean tan grandes como pueda hacerlos cómodamente. Recuerde no levantar el

brazo por encima de la restricción de amplitud de movimiento que tenga.

- Si siente dolor o cansancio en el brazo, tome un descanso. Siga con el ejercicio cuando se sienta mejor.

4. Cuando termine, baje lentamente el brazo hacia el costado.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Círculos con los brazos hacia adelante

Siga las mismas instrucciones para hacer los círculos con los brazos hacia atrás, pero haga círculos hacia adelante lentamente.

Asegúrese de descansar el brazo por un momento entre hacer círculos con los brazos hacia atrás y hacia adelante.

Ejercicio de W

Puede hacer este ejercicio sentado o parado.

Restricción de amplitud de movimiento: _____ grados

1. Forme una “W” con los brazos hacia un costado y las palmas mirando hacia adelante (véase la figura 4). Trate de levantar las manos para que estén a la misma altura de la cara. Si no puede levantar los brazos tan alto, llévelos a la posición más alta que le resulte cómoda. Recuerde no levantar los brazos por encima de la restricción de amplitud de movimiento que tenga.
2. Junte los omóplatos moviéndolos hacia atrás y hacia abajo, como si apretara un lápiz entre ellos. Siga apretando los omóplatos uno contra otro y hacia abajo durante 5 segundos.

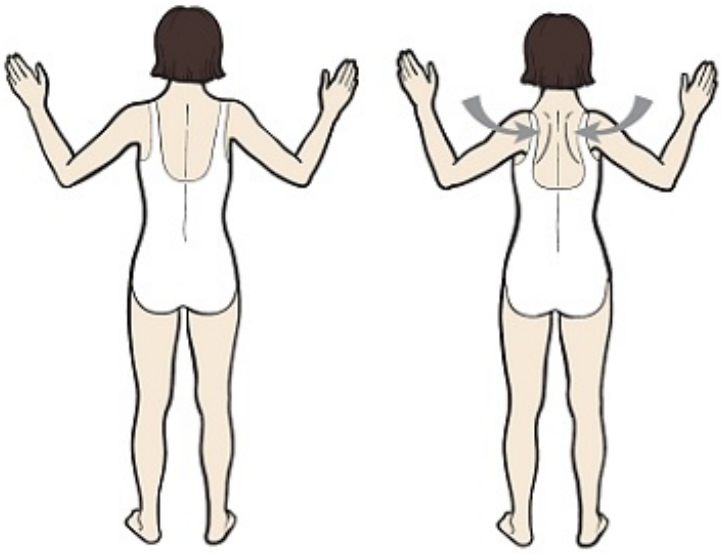


Figura 4. Ejercicio de W sin restricción de amplitud de movimiento

- Si siente molestias, mantenga su posición y haga el ejercicio de respiro profundo. Si la molestia pasa, intente hacer los brazos un poco más hacia atrás. Si no pasa, no los estire más hacia atrás.

3. Lleve los brazos lentamente a la posición de inicio.
4. Repita este movimiento 5 veces. Cuando termine, baje lentamente las manos.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Escalada por la espalda

Puede hacer este estiramiento sentado o parado. Necesitará un temporizador o un cronómetro.

1. Coloque las manos detrás de la espalda. Agárrese la mano del lado afectado con la otra mano (véase la figura 5). Si le operaron ambas mamas, utilice el brazo que se mueva con mayor facilidad para agarrar el otro.
2. Lentamente deslice las manos hacia arriba en dirección al centro de la espalda lo más que pueda. Debería sentir un suave estiramiento en el área del hombro. Recuerde respirar de forma normal.
   - Si siente tensión cerca de la incisión, deténgase en esa posición y realice

el ejercicio de respiro profundo. Si la tensión disminuye, intente deslizar las manos un poco más. Si no disminuye, deje las manos donde están.

3. Mantenga la posición por 30 segundos. Use un cronómetro o temporizador para controlar el tiempo. Luego de 30 segundos, baje lentamente las manos.



Figura 5. Escalada hacia atrás

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a mantener la posición por más tiempo. Siga hasta mantener la posición durante 60 segundos (1 minuto).

Manos en la nuca

Para este estiramiento necesitará un cronómetro o temporizador.

Las primeras veces que haga este estiramiento, hágalo cómodamente acostado boca arriba en su cama. Colóquese una almohada debajo de la cabeza. También puede ser útil enrollar una toalla pequeña o mediana y colocarla debajo de la mitad de la espalda, a lo largo de la columna. Esto ayudará a abrir la parte delantera del pecho.

Una vez que se sienta cómodo haciendo este estiramiento mientras está acostado boca arriba, puede hacerlo sentado o de pie.

1. Junte las manos sobre el regazo o delante de usted.
2. Lentamente levante las manos hacia la cabeza. Mantenga los codos juntos hacia el frente, no hacia los costados (véase la figura 6). Mantenga la cabeza nivelada. No doble el cuello. Mantenga los omóplatos apretados uno contra el otro.
3. Deslice las manos sobre la cabeza hasta que alcance la nuca. Al llegar a este punto, extienda los codos hacia los costados.

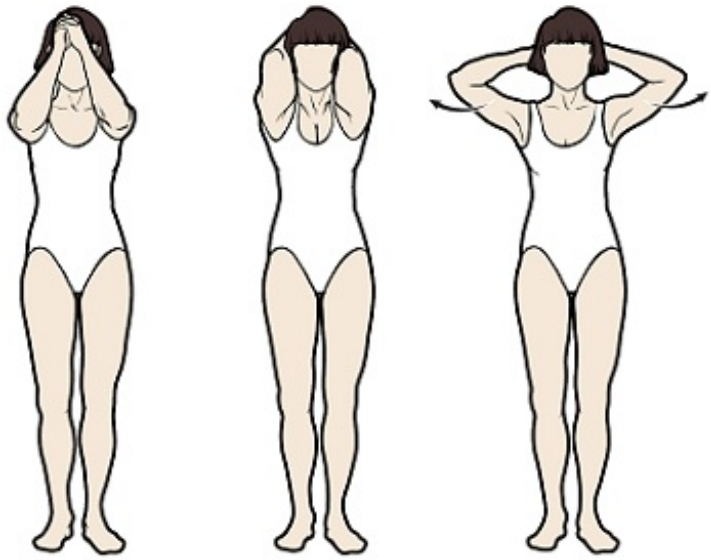


Figura 6. Manos en la nuca

- Si siente tensión en la incisión o en el pecho, mantenga la posición y realice el ejercicio de respiro profundo. Puede poner las manos sobre la cabeza si es necesario. Si la tensión disminuye, continúe con el movimiento. Si no disminuye, no se mueva más.

4. Mantenga la posición más alta que pueda por 30 segundos. Use un cronómetro o temporizador para controlar el tiempo. Recuerde respirar de forma normal. Después de 30 segundos, vuelva a juntar lentamente los codos, deslice las manos sobre la cabeza y baje los brazos.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a mantener la posición por más tiempo. Siga hasta mantener la posición durante 60 segundos (1 minuto).

Desplazamientos de costado en la pared

Necesitará 2 trozos de cinta para este ejercicio.

No debería sentir dolor al realizar este ejercicio. Es normal sentir algo de tensión o tirones en el costado del pecho. Concéntrese en la respiración hasta que la tensión disminuya.

Tenga cuidado de no girar el cuerpo hacia la pared mientras haga este ejercicio. Asegúrese de que solo el costado del cuerpo quede de frente a la pared.

Si le operaron ambas mamas, comience con el paso 3.

1. Póngase de pie con el lado no afectado más cerca de la pared, aproximadamente a 1 pie (30.5 centímetros) de distancia de esta.
2. Estírese lo más alto que pueda con el brazo no afectado. Marque ese punto con un trozo de cinta (véase la figura 7). Ese será el objetivo del brazo afectado.
3. Gire el cuerpo para que el lado afectado esté más cerca de la pared. Si le operaron ambas mamas, comience con cualquiera de los lados más cerca de la pared.
4. Desplace los dedos por la pared lo más alto que pueda. Recuerde respirar de forma normal.

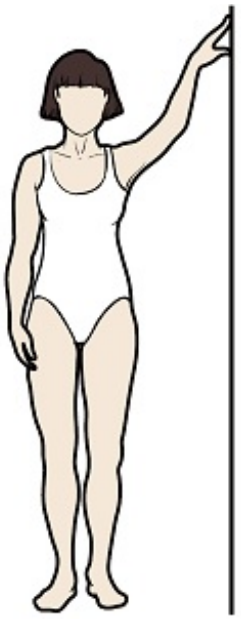


Figura 7. Desplazamientos de costado en la pared

5. Cuando llegue al punto donde sienta un buen estiramiento, pero sin dolor, haga el ejercicio de respiro profundo.
6. Regrese a la posición del comienzo desplazando los dedos por la pared hacia abajo.
7. Repita este movimiento 5 veces.
8. En el último desplazamiento, use un trozo de cinta para marcar el punto más alto que alcanzó con el brazo afectado. Eso le permitirá ver el progreso cada vez que haga el ejercicio.
9. Si le operaron ambas mamas, haga el ejercicio con el otro brazo.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Desplazamientos de frente en la pared

También necesitará 2 trozos de cinta para este ejercicio.

1. Póngase de pie mirando hacia una pared. Los dedos de los pies deben estar a unas 6 pulgadas (15 centímetros) de la pared.
2. Estírese lo más alto que pueda con el brazo no afectado. Marque ese punto con un trozo de cinta. Ese será el objetivo del brazo afectado. Si le operaron ambas mamas, marque el objetivo con el brazo que pueda mover con más comodidad.
3. Coloque ambas manos contra la pared en un nivel que le sea cómodo. Desplace los dedos por la pared lo más alto que pueda, manténgalos parejos (véase la figura 8). Trate de no mirar las manos ni arquear la espalda.

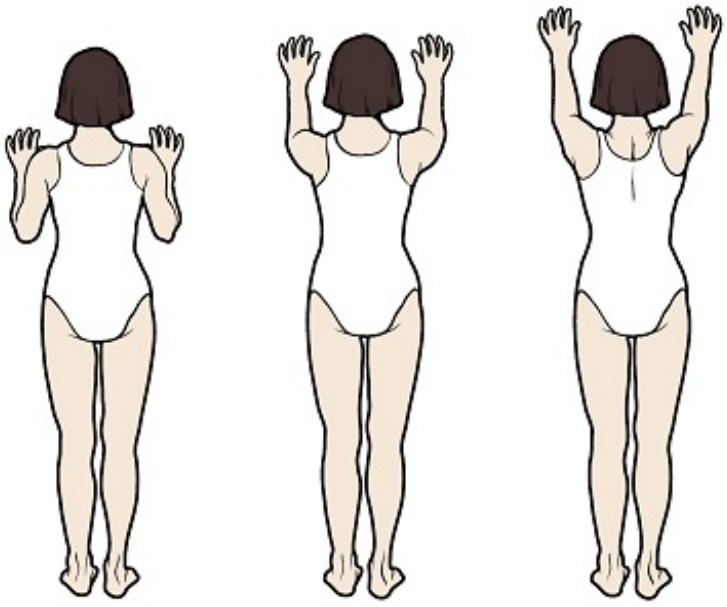


Figura 8. Desplazamientos de frente en la pared

4. Cuando llegue al punto donde sienta un buen estiramiento, pero sin dolor, haga el ejercicio de respiro profundo.
5. Regrese a la posición del comienzo desplazando los dedos por la pared hacia abajo.
6. Repita este movimiento 5 veces. Cada vez que levante las manos, intente desplazarse un poco más alto.
7. En el último desplazamiento, utilice el otro trozo de cinta para marcar el punto más alto que alcanzó con el brazo afectado. Eso le permitirá ver el progreso cada vez que haga este ejercicio.

A medida que obtenga más flexibilidad, es posible que deba acercarse un paso más a la pared. Esto le permitirá llegar un poco más alto.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Masaje en la cicatriz

Es posible que sienta molestias al tocarse la piel en la zona que rodea la cicatriz. Es muy importante que sienta comodidad al mover la piel que rodea la zona. Mover la piel ayudará a que la sangre fluya y a ablandar el tejido.

No comience a hacer el masaje en la cicatriz hasta que la incisión haya sanado por completo y el enfermero le indique que es seguro. No debe haber heridas abiertas ni zonas con costras. Al principio, es posible que la zona de la cicatriz esté entumecida o tenga más sensibilidad. Ambas sensaciones son normales luego de una cirugía.

Para masajear la cicatriz:

1. Coloque 2 o 3 dedos sobre la cicatriz. Suavemente mueva la piel en todas direcciones. No apriete el tejido mamario.
2. Levante los dedos y muévalos 1 o 2 pulgadas (2.5 a 5 centímetros) hacia cada lado alrededor de la cicatriz. Repita el masaje.

Haga este masaje una vez al día durante 5 a 10 minutos.

Consejos para hacer frente a la inflamación

Después de su cirugía, es posible que tenga inflamación o hinchazón en la mano o el brazo del lado afectado. Esto es normal y generalmente desaparece solo.

Si observa inflamación en la mano o el brazo, siga los consejos que se indican a continuación para ayudar a que desaparezca. Recuerde permanecer dentro de la restricción de amplitud de movimiento que tenga.

- Levante el brazo por encima del nivel del corazón y bombee con la mano

varias veces por día. Solo haga esto si está dentro de la restricción de amplitud de movimiento que tenga.

  - Para bombear con la mano, lentamente abra y cierre el puño 10 veces. Esto ayudará a drenar el líquido del brazo.
  - No sostenga el brazo justo encima de la cabeza por más de unos cuantos minutos. Eso puede causar que los músculos del brazo se cansen.

- Levante el brazo hacia el costado algunas veces al día, unos 20 minutos por vez. Para hacer esto, siéntese o acuéstese boca arriba. Apoye el brazo sobre algunas almohadas colocadas junto a usted para que quede levantado por encima del nivel del corazón.
- Si puede dormir del lado no afectado, puede colocar 1 o 2 almohadas en frente suyo y apoyar el brazo afectado sobre ellas mientras duerme.

Si la inflamación no desaparece en un plazo de 4 a 6 semanas, llame a su cirujano o enfermero.

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.

Exercises After Your Mastectomy or Breast Reconstruction - Last updated on March 23, 2023
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center