



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para hacer después de una cirugía de ostomía: Nivel 1

En esta información se describen ejercicios que puede hacer cuando tiene una ostomía nueva para ayudar a que el cuerpo se recupere. Esta es la parte 1 de un programa de ejercicios para personas con ostomía que tiene 2 partes.

Un programa de ejercicios con movimientos suaves ayudará a activar los músculos y a prevenir la rigidez. También le sirve para poder moverse mejor.

Para consultar la parte 2 de este programa de ejercicios para personas con ostomía, puede visitar *Ejercicios para hacer después de una cirugía de ostomía: Nivel 2* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/exercises-after-ostomy-surgery-level-2). No comience la parte 2 hasta que su equipo de atención médica le indique que es seguro hacerlo.

Qué debe hacer antes de comenzar este programa de ejercicios

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar este programa. Su proveedor de cuidados de la salud o su terapeuta de rehabilitación puede modificar los ejercicios para adaptarlos a sus necesidades.

Su equipo de atención médica le indicará qué movimientos debe evitar mientras cicatrizan las incisiones (cortes quirúrgicos). Siga las instrucciones que este le dé. Comuníquese con ellos si tiene alguna pregunta.

En general:

- No levante ni cargue nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos) durante 6 semanas después de la cirugía. Por ejemplo, una canasta de ropa

llena o una bolsa grande de basura suele pesar más de 10 libras (4.5 kg). Después de 6 semanas, puede comenzar gradualmente a levantar y cargar objetos más pesados. Consulte a su equipo de atención médica si tiene alguna pregunta.

- Evite empujar o jalar objetos de peso moderado a pesado tanto como sea posible durante las primeras 6 semanas después de la cirugía. Un carrito de compras lleno o un recipiente grande para basura con desechos dentro son ejemplos de objetos de peso moderado a pesado. Después de 6 semanas, puede comenzar de a poco a empujar y jalar objetos más pesados. Consulte a su equipo de atención médica si tiene alguna pregunta.
- No haga abdominales, flexiones de brazos ni ningún ejercicio extenuante (ejercicio que requiere mucha energía o esfuerzo) durante 2 a 3 meses después de la cirugía. Esto ayudará a prevenir una hernia (abultamiento de un órgano o tejido) a través de su incisión o alrededor de su ostomía.

Hable con su enfermero de heridas, ostomía e incontinencia (WOC) después de su cirugía y durante su visita posoperatoria para aprender más sobre cómo prevenir una hernia alrededor de su estoma.

Sugerencias para hacer ejercicio

- Asegúrese de usar su faja de soporte abdominal cuando haga estos ejercicios. Acuéstese para colocársela.
- Póngase ropa cómoda. Use ropa que no limite sus movimientos.
- Para los ejercicios que se realizan acostado, apoye la cabeza y los hombros en almohadas, si es necesario. También puede doblar las rodillas, colocar una almohada debajo de las rodillas o ambas cosas. Póngase cómodo.
- Para los ejercicios que se realizan de pie, mantenga la espalda recta y lleve el ombligo hacia la columna vertebral. Esto ayuda a activar los músculos abdominales.
- Evite aguantar la respiración mientras realiza cualquiera de estos ejercicios. Respire por la nariz y saque el aire por la boca. Haga los movimientos del ejercicio al sacar el aire. Cuente en voz alta al hacerlos para mantener la

respiración a un ritmo uniforme.

- Suspenda cualquier ejercicio que le cause dolor o molestias y comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud. Aún puede realizar los demás ejercicios.

Ejercicios

Su proveedor de cuidados de la salud o su terapeuta de rehabilitación le indicará cuántas veces al día debe hacer estos ejercicios. Siga las instrucciones que este le dé.

Respiración diafragmática

Este ejercicio puede ayudar a relajar la pared torácica y los músculos abdominales.

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el piso. Coloque una o ambas manos sobre el abdomen (estómago).
2. Inhale lenta y profundamente por la nariz. El abdomen se le debe levantar pero la parte superior del pecho debe permanecer inmóvil y relajada.
3. Exhale lentamente por la boca con los labios fruncidos, como si estuviera soplando velas. A medida que saque el aire, empuje lenta y suavemente el abdomen hacia la columna.

Repita este movimiento 5 veces. Si su equipo de atención le da instrucciones diferentes, siga esas instrucciones.

Estiramiento de la pared torácica y respiración 4-8-8

Este estiramiento es una buena manera de aflojar los músculos del pecho y ayudar a que el aire entre y salga de los pulmones. Esto ayuda a aumentar la cantidad de oxígeno en todo el cuerpo.

1. Puede hacer este ejercicio acostado o de pie.
 - Si está acostado, acuéstese boca arriba con los brazos a los costados. Asegúrese de tener suficiente espacio para levantar los brazos por encima de la cabeza.

- Si está de pie, párese con los pies separados al ancho de los hombros y los brazos a los costados. Asegúrese de mantener la espalda recta y los hombros hacia atrás.
2. Inhale durante 4 segundos. Mientras lo hace, levante lentamente los brazos hacia los lados hasta que queden por encima de la cabeza. Mantenga los brazos estirados.
 3. Aguante la respiración y mantenga los brazos arriba durante 8 segundos, si puede.
 4. Exhale durante 8 segundos con los labios fruncidos (como si estuviera soplando velas). Mientras lo hace, baje lentamente los brazos a los costados. Mantenga los brazos estirados.
 5. Relájese durante 1 a 2 segundos.

Repita este movimiento 5 veces. Si su equipo de atención le da instrucciones diferentes, siga esas instrucciones.

Activación del tronco (abdominal)

Este ejercicio le ayuda a practicar la activación de los músculos del tronco. Cuando activa estos músculos, sus movimientos son más estables. Esto le ayuda a prevenir lesiones.

1. Acuéstese boca arriba o párese con los pies separados al ancho de los hombros. Coloque una mano en la parte superior del vientre. Coloque la otra mano en la parte inferior del vientre.
2. Respire lenta y profundamente varias veces. Sienta cómo el vientre sube y baja debajo de sus manos.
3. Con la siguiente exhalación, lleve suavemente el ombligo hacia la columna vertebral. Debe sentir cómo se contraen (aprietan) los músculos abdominales (de la panza).
4. Con la siguiente inhalación, relaje lentamente la contracción y permita que el vientre se expanda.

Repita este movimiento 10 veces. Si su equipo de atención le da instrucciones

diferentes, siga esas instrucciones.

Inclinación pélvica

Este ejercicio le ayuda a practicar la activación de los músculos del tronco. Cuando activa estos músculos, sus movimientos son más estables. Esto le ayuda a prevenir lesiones.

1. Puede hacer este ejercicio acostado o de pie.
 - Si está acostado, acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el piso.
 - Si está de pie, párese con los pies separados al ancho de los hombros. Asegúrese de mantener la espalda recta y los hombros hacia atrás.
2. Meta el coxis mientras lleva el ombligo hacia la columna vertebral. Para meter el coxis, imagine que mueve la pelvis hacia adelante para que la parte baja de la espalda quede plana.
3. Cuando sienta que la parte baja de la espalda se aplanada, mantenga la inclinación durante 3 a 5 segundos. Recuerde respirar. Evite aguantar la respiración.
4. Suelte suavemente la inclinación y vuelva a la posición inicial.

Repita este movimiento 10 veces. Si su equipo de atención le da instrucciones diferentes, siga esas instrucciones.

Actividades diarias

Deberá ajustar la manera en que realiza sus actividades diarias mientras se recupera después de su cirugía.

- Si tiene una incisión perineal, siga las instrucciones en *Movimientos y posturas seguras con una ostomía: instrucciones para personas que no pueden sentarse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-cannot-sit). Una incisión perineal es una incisión quirúrgica entre el ano y los genitales (pene o vagina).
- Si no tiene una incisión perineal o su equipo de atención médica le ha

indicado que es seguro sentarse, siga las instrucciones de *Movimientos y posturas seguras con una ostomía: instrucciones para personas que pueden sentarse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-can-sit).

Estos son ejemplos de actividades que es seguro hacer durante las primeras etapas de la recuperación después de la cirugía:

- Caminar
- Empujar un carrito de compras pequeño y liviano
- Cocinar
- Realizar limpieza ligera

Estos son ejemplos de actividades que NO debe hacer durante las primeras etapas de la recuperación después de la cirugía:

- Pasar la aspiradora
- Empujar un carrito de compras pesado o lleno
- Jalar una puerta pesada

Hable con su equipo de atención médica si tiene preguntas sobre qué puede y qué no puede hacer mientras se recupera.

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 Ostomy Surgery: Level 1 - Last updated on June 25, 2026

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