Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para hacer después de una cirugía de ostomía: Nivel 2

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 2 de un programa de ejercicios para personas con ostomía que tiene 2 partes.

Su equipo de atención le dirá cuándo es seguro comenzar a hacer estos ejercicios. No comience a hacer estos ejercicios durante las 6 semanas después de su cirugía. Siga las instrucciones en *Ejercicios para hacer después de una cirugía de ostomía: Nivel 1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/exercises-after-ostomy-surgery-level-1) hasta que su equipo de atención médica le indique que es seguro comenzar a hacer estos ejercicios.

Un programa de ejercicios enfocado en la activación del tronco creará una conexión mente-cuerpo y fortalecerá sus músculos. También le sirve para poder moverse mejor.

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.

Estos ejercicios se volverán más fáciles con el tiempo a medida que los realice con regularidad. Cuando se vuelvan más fáciles, informe a su proveedor de cuidados de la salud o a su terapeuta de rehabilitación. Ellos le darán instrucciones para ajustarlos para que pueda seguir fortaleciendo su cuerpo.

Respiración diafragmática

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

1. Acuéstese boca arriba. Coloque una o ambas manos sobre el vientre.
2. Inhale lenta y profundamente por la nariz. El vientre 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 vientre hacia la columna.

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

Estiramiento de pecho con manos sobre la cabeza 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. Acuéstese boca arriba, siéntese en una silla con buen soporte o párese con los pies separados al ancho de los hombros. Relaje los brazos a los costados.
    - Si está acostado boca arriba, asegúrese de tener suficiente espacio para levantar los brazos por encima de la cabeza.
    - Si está sentado o de pie, 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 codos rectos.
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 codos rectos.
5. Relájese durante 1 a 2 segundos.

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

Elevación de rodillas con activación del tronco (abdominal)

1. Puede hacer este ejercicio sentado o parado.
    - Si está sentado: siéntese en una silla con buen soporte. Mueva los pies para que queden apoyados completamente en el piso y debajo de las rodillas. Las espinillas deben estar rectas, en posición vertical, y no inclinadas.
    - Si está de pie: párese con los pies separados al ancho de los hombros, los hombros hacia atrás y la espalda recta. Si desea apoyo adicional, coloque una mano sobre una superficie cercana o una pared. Para mayor

estabilidad y equilibrio, puede pararse con la espalda contra la pared.

2. Coloque una mano en la parte superior del vientre. Si no está usando la otra mano para mantener el equilibrio, colóquela sobre la parte inferior del vientre. 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. Mantenga la contracción mientras continúa respirando.
4. Manteniendo los músculos abdominales contraídos y la espalda recta, levante una rodilla.
    - Si está sentado, levante la rodilla un poco por encima del nivel de la cadera.
    - Si está de pie, levante la rodilla hasta el nivel de la cadera.
5. Baje suavemente el pie al suelo y luego repita el movimiento con la otra rodilla. Recuerde respirar.

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

Rotaciones sentado, de pie o acostado con activación del tronco (abdominal)

Rotaciones sentado o de pie

1. Siéntese en una silla con buen soporte o párese con los pies separados al ancho de los hombros.
    - Si está de pie y desea mayor estabilidad y equilibrio, coloque una silla a cada lado. Cuando gire hacia un lado, apoye ligeramente ambas manos en la silla de ese lado para tener soporte.
2. Cruce los brazos y apoye cómodamente cada mano sobre el codo opuesto.
3. Respire lenta y profundamente varias veces. Sienta cómo el vientre sube y baja. Con la siguiente exhalación, lleve suavemente el ombligo hacia la columna vertebral. Debe sentir cómo se contraen los músculos

abdominales. Mantenga la contracción mientras continúa respirando.

4. Manteniendo los músculos abdominales contraídos y la espalda recta, gire los brazos, el torso (tronco) y la cabeza hacia la izquierda. Gire hasta donde sea cómodo, sin sentir molestias. Es normal si el movimiento es solo de unos pocos centímetros.
5. Mantenga esta posición por 5 segundos. Recuerde seguir respirando. Después de 5 segundos, vuelva a la posición inicial mirando al frente.
6. Gire los brazos, el torso y la cabeza hacia la derecha hasta donde sea cómodo, sin sentir molestias. Mantenga los músculos abdominales contraídos y la espalda recta.
7. Mantenga esta posición por 5 segundos. Recuerde seguir respirando. Después de 5 segundos, vuelva a la posición inicial mirando al frente.

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

Rotación acostado

1. Acuéstese boca arriba con los brazos a los costados. Doble las rodillas y apoye los pies en la cama o el piso, separados al ancho de las caderas.
2. Meta suavemente el coxis y apoye la parte baja de la espalda contra el piso. Para meter el coxis, imagine que mueve la pelvis hacia adelante para que la parte baja de la espalda quede plana.
3. Respire lenta y profundamente varias veces. Sienta cómo el vientre sube y baja. Con la siguiente exhalación, lleve suavemente el ombligo hacia la columna vertebral. Debe sentir cómo se contraen los músculos abdominales. Mantenga la contracción mientras continúa respirando. Mantenga el coxis metido.
4. Respire suavemente y gire las rodillas y las piernas hacia la izquierda hasta donde le resulte cómodo, sin sentir molestias. Es normal que este movimiento sea solo de unos pocos centímetros. Asegúrese de mantener la parte superior del cuerpo estable contra el piso mientras mueve la parte inferior del cuerpo.

5. Mantenga esta posición por 5 segundos. Recuerde seguir respirando. Después de 5 segundos, regrese la parte inferior del cuerpo a la posición inicial.
6. Respire suavemente y gire las rodillas y las piernas hacia la derecha hasta donde le resulte cómodo, sin sentir molestias. Mantenga la parte superior del cuerpo estable contra el piso.
7. Mantenga esta posición por 5 segundos. Recuerde seguir respirando. Después de 5 segundos, regrese la parte inferior del cuerpo a la posición inicial.

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

Deadbug (insecto muerto)

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la cama o el piso. Coloque los brazos a los costados del cuerpo.
2. Meta suavemente el coxis y apoye la parte baja de la espalda contra el piso. Para meter el coxis, imagine que mueve la pelvis hacia adelante para que la parte baja de la espalda quede plana.
3. Respire lenta y profundamente varias veces. Sienta cómo el vientre sube y baja. Con la siguiente exhalación, lleve suavemente el ombligo hacia la columna vertebral. Debe sentir cómo se contraen los músculos abdominales. Mantenga la contracción mientras continúa respirando. Mantenga el coxis metido.
4. Extienda la pierna izquierda. Mientras lo hace, levante el brazo derecho por encima de la cabeza. Recuerde respirar.
5. Luego, regrese suavemente el brazo y la pierna a la posición inicial. Después, repita el movimiento con el otro brazo y la otra pierna. Recuerde respirar.

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

Woodchopping (el leñador)

1. Siéntese en una silla con buen soporte o párese con los pies separados al ancho de los hombros. Junte las manos sobre la cadera izquierda.
2. Levante los brazos y gire el torso hacia la derecha, hasta terminar con los brazos por encima de la cabeza sobre el hombro derecho. Observe sus manos mientras se mueve. Mantenga las caderas estables y continúe respirando.
3. Regrese suavemente los brazos a la posición inicial.
4. Junte las manos sobre la cadera derecha. Repita el movimiento hacia el lado contrario, y lleve las manos hacia arriba por encima del hombro izquierdo. Recuerde seguir respirando y observar sus manos mientras se mueve.

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

Posición cuadrúpeda con extensión alternada de brazo y pierna

1. Colóquese con ambas manos y rodillas en el piso. Mantenga la espalda recta.
2. Respire lenta y profundamente varias veces. Sienta cómo el vientre sube y baja. Con la siguiente exhalación, lleve suavemente el ombligo hacia la columna vertebral. Debe sentir cómo se contraen los músculos abdominales. Mantenga la contracción mientras continúa respirando.
3. Levante y estire la pierna derecha hacia atrás. Al mismo tiempo, levante y estire el brazo izquierdo hacia adelante. Mantenga esta posición de 2 a 3 segundos. Recuerde respirar.
4. Baje el brazo y la pierna para volver a la posición inicial.
5. Repita el movimiento levantando la pierna izquierda y el brazo derecho.

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

Actividades diarias

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) mientras realiza sus actividades diarias. La mayoría de las personas pueden realizar todas sus actividades habituales, tales como:

- Pasar la aspiradora
- Barrer
- Cocinar
- Sentarse frente a una computadora

Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si hay alguna actividad diaria que no deba realizar.

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.

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