Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para el drenaje linfático: brazos y parte superior del cuerpo

En esta información se describen los ejercicios que puede hacer para controlar el linfedema (hinchazón) en los brazos, la parte superior del cuerpo o ambos.

Los ejercicios que ayudan a controlar el linfedema se llaman ejercicios descongestivos. Son una parte importante del tratamiento para hacer frente al linfedema. Ayudan a mover el líquido linfático por el cuerpo. También podrían servirle para moverse mejor.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de empezar a hacer estos ejercicios. Podría modificarle la frecuencia con la que realiza los ejercicios o la cantidad de repeticiones. También podría indicarle que cambie la forma en que los hace. Siga las instrucciones que este le dé.

Con cualquier programa de ejercicio, es importante que comience de a poco y aumente la intensidad de forma gradual con el tiempo. Al principio, haga menos repeticiones y sostenga los ejercicios durante menos tiempo. Con el tiempo, aumente la cantidad de

repeticiones y la duración de cada una. De esta manera, los músculos se acostumbrarán a los ejercicios.

Instrucciones generales

- Haga los ejercicios en el orden en que aparecen en este recurso.
- Si puede, repita cada ejercicio 10 veces. Puede resultarle útil contar cada repetición en voz alta.
- Haga estos ejercicios dos veces al día.

Qué hacer antes de los ejercicios

- Póngase ropa cómoda. La ropa no debe limitar sus movimientos.
- Si usa curitas o alguna prenda de compresión, no se los quite para hacer los ejercicios.

Qué hacer mientras realiza estos ejercicios

- No aguante la respiración. Contar cada repetición en voz alta le puede ayudar.
- Muévase solo lo que pueda sin sentir dolor. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si tiene dudas sobre cómo hacer alguno de los ejercicios.
- Puede hacer estos ejercicios acostado, sentado o de pie. Lo más importante es hacerlos en una posición

cómoda manteniendo una buena postura. Las siguientes son algunas sugerencias para la buena postura:

- Mire hacia delante con la barbilla ligeramente inclinada.
- Si está sentado, elija una silla que le ofrezca apoyo. Siéntese derecho con los pies apoyados en el suelo. Mantenga las rodillas alineadas con los tobillos y los hombros alineados con las caderas.
- Si está de pie, mantenga las caderas, las rodillas y los tobillos alineados con los hombros. Mantenga los pies apoyados en el suelo.

Ejercicio de respiro profundo

La forma más fácil de hacer este ejercicio es acostado boca arriba. También puede hacerlo sentado o parado.

1. Coloque una o ambas manos sobre el abdomen (estómago).
2. Inhale lenta y profundamente por la nariz. El abdomen se le debe levantar (véase la figura 1), pero la parte superior del pecho debe permanecer inmóvil y relajada.

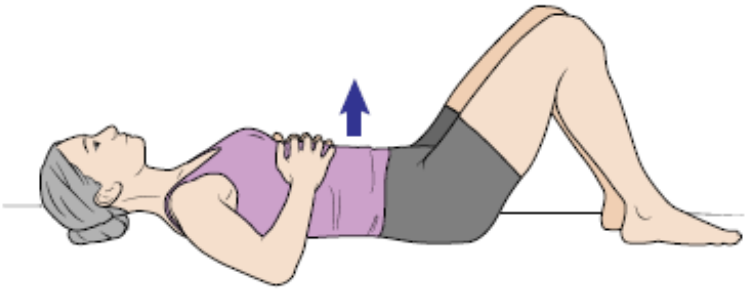


Figura 1. Inhale para que el abdomen se mueva hacia arriba

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 el movimiento 10 veces.

Ejercicios para el cuello

Rotación de cuello

1. Empiece mirando hacia adelante con los hombros relajados.
2. Lentamente, gire la cabeza para mirar por encima del hombro derecho (véase la figura 2).



Figura 2. Mire por encima del hombro derecho

3. Vuelva lentamente a la posición inicial.
4. Lentamente, gire la cabeza para mirar por encima del hombro izquierdo (véase la figura 3).



Figura 3. Mire por encima del hombro izquierdo

5. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Repita el movimiento 10 veces.

Flexión lateral del cuello

1. Empiece mirando hacia adelante con los hombros

relajados.

2. Incline lentamente la cabeza para acercar la oreja izquierda al hombro izquierdo (véase la figura 4).



Figura 4. Incline la cabeza a la izquierda

3. Vuelva lentamente a la posición inicial.
4. Incline lentamente la cabeza para acercar la oreja derecha al hombro derecho (véase la figura 5).



Figura 5. Incline la cabeza a la derecha

5. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Repita el movimiento 10 veces.

Ejercicios para los hombros

Giros de hombros hacia atrás

1. Comience con los brazos relajados a los costados.
2. Con un movimiento circular, lleve los hombros hacia adelante, arriba, atrás y abajo (véase la figura 6). Intente hacer los círculos lo más grande que pueda y mueva ambos hombros al mismo tiempo.

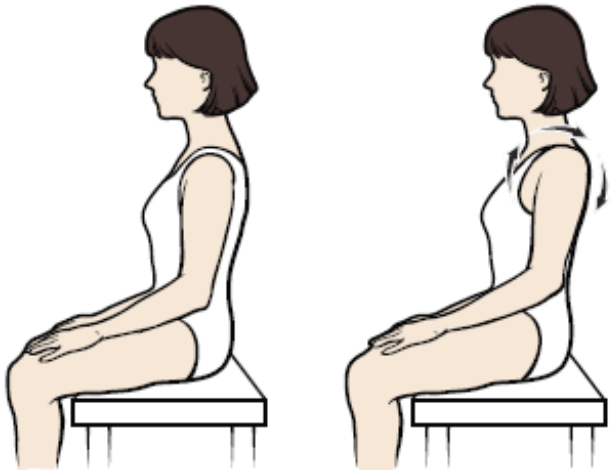


Figura 6. Mueva los hombros en círculo

Repita el movimiento 10 veces.

Si tiene tensión en el pecho, comience con círculos más pequeños. Aumente el tamaño a medida que los músculos se aflojen.

Compresiones de omóplatos

1. Empiece con los brazos relajados a los lados y las palmas hacia arriba.
2. Suavemente, apriete los omóplatos hacia atrás y hacia abajo (véase la figura 7). Mientras lo hace, inhale por la nariz para hinchar el pecho.

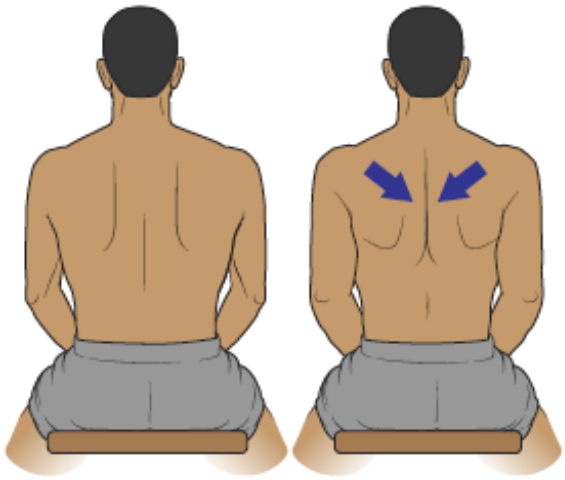


Figura 7. Apriete los omóplatos hacia atrás y hacia abajo

3. Al exhalar, deje de apretar y vuelva a la posición inicial. Descanse algunos segundos.

Repita el movimiento 10 veces.

Ejercicios para brazos

Puede hacer la mayoría de estos ejercicios con uno o ambos brazos a la vez. Puede que le resulte más cómodo hacerlos con 1 brazo por vez.

Elevación de hombros

1. Comience con los brazos relajados a los costados.
2. Con las palmas de las manos enfrentadas hacia adentro, levante los brazos hacia el frente y por encima de la cabeza (véase la figura 8). Si un brazo es más débil que el otro, junte las manos.

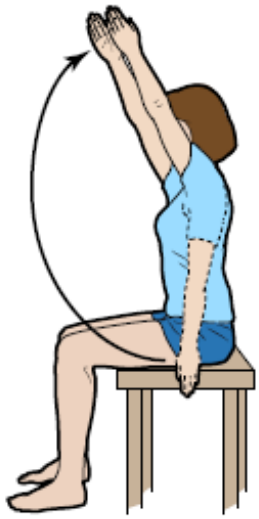


Figura 8. Levante los brazos hacia el frente

3. Vuelva a la posición inicial.

Repita el movimiento 10 veces. Si realiza este ejercicio con 1 brazo por vez, repita el movimiento 10 veces con cada brazo.

Elevaciones laterales de los brazos

1. Comience con los brazos relajados a los costados.
2. Levante lentamente los brazos hacia los lados todo lo que pueda (véase la figura 9). Trate de levantarlos por

encima de la cabeza, si puede.

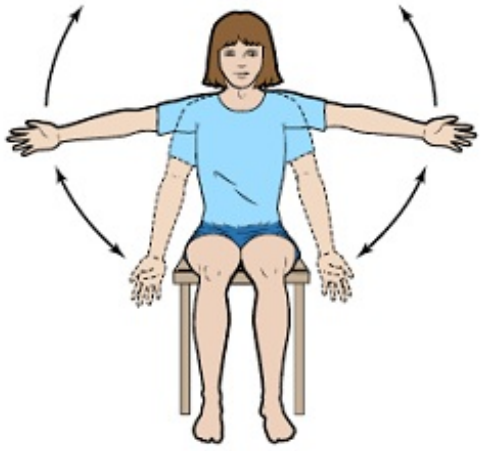


Figura 9. Levante los brazos a los costados

3. Vuelva a la posición inicial.

Repita el movimiento 10 veces. Si realiza este ejercicio con 1 brazo por vez, repita el movimiento 10 veces con cada brazo.

Alas con los hombros

1. Comience con las manos juntas frente a usted.
2. Levante lentamente las manos, manteniéndolas juntas (véase la figura 10, izquierda). Deslícelas por la cabeza hasta que queden apoyadas en la nuca o el cuello (véase la figura 10, centro). Tenga cuidado de no tirar el cuello y la cabeza hacia delante.
3. Separe los codos lo más que pueda (véase la figura 10, derecha).

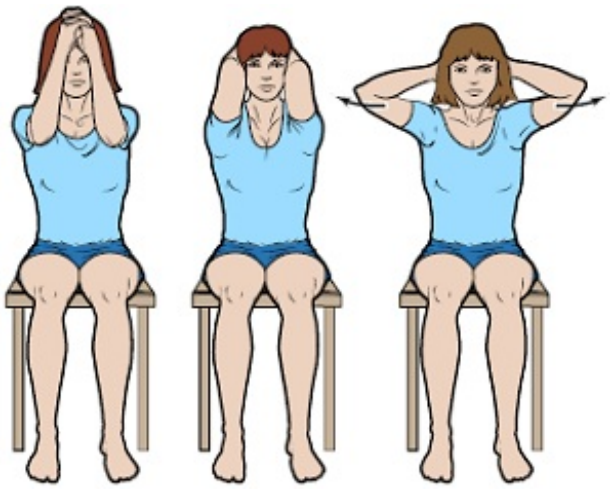


Figura 10. Alas con los hombros

4. Vuelva a la posición inicial.

Repita el movimiento 10 veces.

Flexión de codos

Realice este ejercicio con un brazo por vez.

1. Coloque los brazos relajados a los costados, con los codos derechos y las palmas mirando hacia delante (véase la figura 11).



Figura 11. Palmas hacia adelante

2. Doble el brazo por el codo, con el objetivo de tocar el hombro (véase la figura 12).



Figura 12. Flexione el brazo a la altura del codo

3. Vuelva a la posición inicial.
4. Repita este movimiento con el otro brazo.

Repita el movimiento 10 veces con cada brazo.

Rotación de antebrazos

1. Ponga los antebrazos sobre el regazo con las palmas mirando hacia abajo.
2. Levante ligeramente un brazo. Gire la palma de la mano de modo que quede hacia arriba (véase la figura 13).



Figura 13. Levante el brazo y gire la palma de la mano hacia arriba

3. Gire la palma de la mano de modo que quede hacia abajo (véase la figura 14). Vuelva a la posición inicial.



Figura 14. Gire la palma de la mano de modo que quede hacia abajo

4. Repita este movimiento con el otro brazo.

Repita el movimiento 10 veces con cada brazo.

Círculos con las muñecas

Recuerde hacer el movimiento solo lo que pueda sin sentir dolor.

1. Comience con los brazos a los costados. Doble los codos en un ángulo de 90 grados con las palmas hacia abajo.
2. Mueva las muñecas en círculo, procurando que las palmas miren hacia el techo (véase la figura 15). Trate de mantener el antebrazo inmóvil.

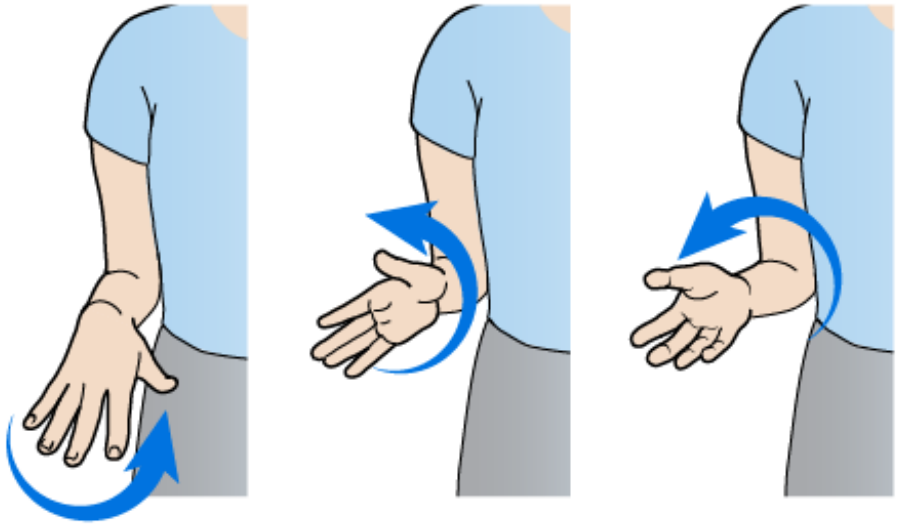


Figura 15. Mueva la muñeca en círculos.

Repita el movimiento 10 veces. Si realiza este ejercicio con 1 brazo por vez, repita el movimiento 10 veces con cada brazo.

Flexión de dedos

1. Coloque los antebrazos sobre una superficie plana, como una mesa o el regazo.
2. Cierre la mano apretando el puño, luego ábrala y extienda los dedos, hasta que queden derechos (véase la figura 16).

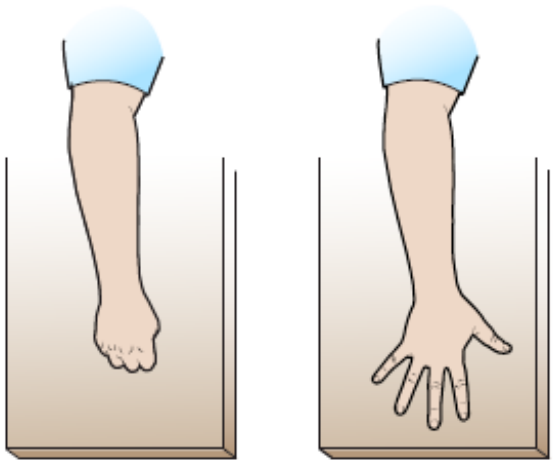


Figura 16. Flexión de dedos

3. Relaje los dedos antes de repetir el movimiento.

Repita el movimiento 10 veces. Si realiza este ejercicio con un brazo por vez, repita el movimiento 10 veces con cada brazo.

Estiramiento de dedos

1. Coloque los antebrazos sobre una superficie plana, como una mesa o el regazo.
2. Separe los dedos lentamente y luego vuelva a juntarlos (véase la figura 17).

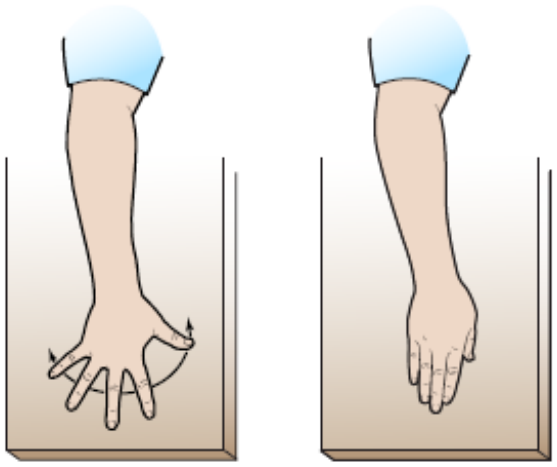


Figura 17. Estiramiento de dedos

Repita el movimiento 10 veces. Si realiza este ejercicio con 1 brazo por vez, repita el movimiento 10 veces con cada brazo.

Ejercicio de respiro profundo

Puede terminar su sesión de ejercicios con otras 5 repeticiones del ejercicio de respiro profundo.

Servicios de apoyo

Lo alentamos a continuar con todas las actividades que disfrute. Hable con su proveedor de cuidados de la salud o con un terapeuta especializado en linfedema si tiene dudas sobre sus actividades diarias o sobre el linfedema. Los servicios de apoyo enumerados a continuación también pueden ser útiles.

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)

www.cancer.org
800-227-2345
La ACS comparte información sobre el diagnóstico y tratamiento del linfedema.

Lymphatic Education & Research Network (LE&RN)
www.lymphaticnetwork.org
516-625-9675
La red LE&RN comparte información sobre el diagnóstico y tratamiento del linfedema, recursos y materiales educativos.

Instituto Nacional del Cáncer (NCI)
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
El NCI comparte información sobre el diagnóstico y tratamiento del linfedema.

National Lymphedema Network
www.lymphnet.org
415-908-3681
National Lymphedema Network comparte información sobre el diagnóstico y tratamiento del linfedema, recursos y materiales educativos.

Step Up, Speak Out
www.stepup-speakout.org
Step Up, Speak Out comparte recursos y materiales

educativos sobre el linfedema.

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 for Lymph Drainage: Arms and Upper Body - Last updated on June 28, 2024
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center