Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para el drenaje linfático: cabeza y cuello

En esta información se describen los ejercicios que puede hacer para controlar el linfedema (hinchazón) en la cabeza, el cuello 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 todos 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 metida o retraída.
- 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 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.

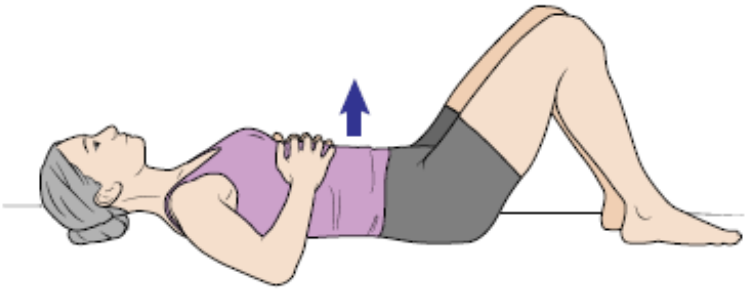

Figura 1. Inhale para que el abdomen se mueva hacia arriba

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 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 2). Intente hacer los círculos lo más grande que pueda y mueva ambos hombros al mismo tiempo.

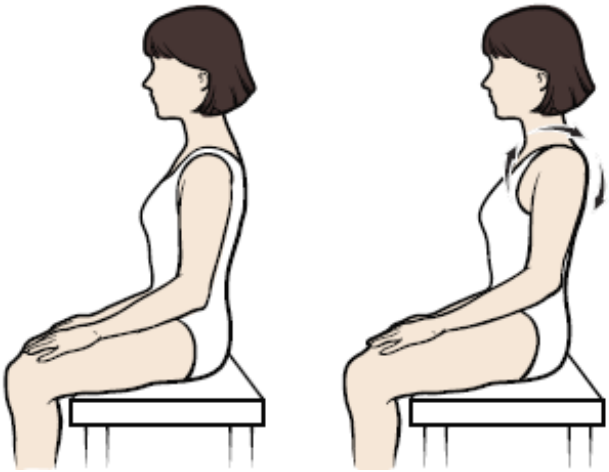

Figura 2. Giros de hombros hacia atrás

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 costados y las palmas hacia arriba.
2. Suavemente, apriete los omóplatos hacia atrás y hacia abajo (véase la figura 3). Mientras lo hace, inhale por la nariz para hinchar el pecho.

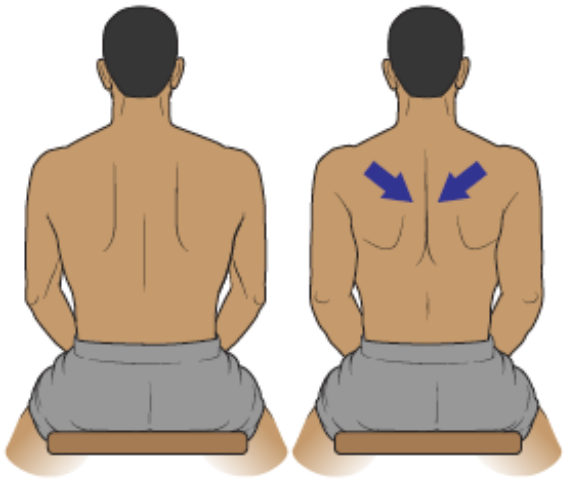

Figura 3. Compresiones de omóplatos

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

Repita el movimiento 10 veces.

Estiramiento pectoral en una puerta

1. Póngase en el espacio de una puerta.
2. Coloque las manos y los antebrazos a la altura de los hombros en los costados de la puerta (véase la figura 4).

Figura 4. Estiramiento pectoral

3. Dé un paso hacia al frente con suavidad hasta que sienta un ligero estiramiento sobre el pecho y en el frente de los hombros. Mantenga la espalda recta, y el cuello y los hombros relajados.
4. Mantenga por 30 segundos, luego relájese.
5. Vuelva a la posición inicial con los brazos a los costados. Respire profundamente.

Repita este movimiento 10 veces.

Ejercicios para el cuello

Estiramiento del cuello en diagonal ascendente

1. Empiece mirando hacia adelante con los hombros relajados.

2. Gire la cabeza suavemente de manera que quede mirando hacia arriba y a la derecha.
3. Ponga la mano derecha sobre la mejilla izquierda y la mandíbula. Empuje suavemente para estirarse un poco más (véase la figura 5).

Figura 5. Estiramiento del cuello en diagonal ascendente

4. Mantenga este estiramiento durante 15 segundos y vuelva a la posición inicial. Respire profundamente.
5. Gire la cabeza suavemente de manera que quede mirando hacia arriba y a la izquierda.
6. Ponga la mano izquierda sobre la mejilla y la mandíbula derecha. Empuje suavemente para estirarse un poco más.
7. Mantenga este estiramiento durante 15 segundos y vuelva a la posición inicial. Respire profundamente.

Repita el movimiento 10 veces de cada lado.

Flexión del cuello hacia adelante/atrás

1. Empiece mirando hacia adelante con los hombros relajados.
2. Incline lentamente la cabeza hacia adelante, mirando hacia el suelo (véase la figura 6). Mantenga la posición por 15 segundos.

Figura 6. Cabeza inclinada hacia adelante

3. Levante suavemente la cabeza hacia arriba y hacia atrás mientras mira hacia el techo (véase la figura 7). Mantenga la posición por 15 segundos.

Figura 7. Cabeza inclinada hacia atrás

4. Vuelva a la posición inicial.

Repita el movimiento 10 veces.

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 8).

Figura 8. Cabeza girada hacia la derecha

3. Vuelva lentamente a la posición inicial.
4. Lentamente, gire la cabeza para mirar por encima del hombro izquierdo (véase la figura 9).

Figura 9. Cabeza girada hacia la izquierda

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 10).

Figura 10. Cabeza inclinada hacia 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 11).

Figura 11. Cabeza inclinada hacia la derecha

5. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Repita el movimiento 10 veces.

Retracción de barbilla

1. Si está de pie, colóquese con la espalda y la cabeza

contra la pared. Si está sentado, apóyese en la silla para mantener una buena postura.

2. Meta la barbilla y trate de aplanar la nuca contra la pared o silla (véase la figura 12).

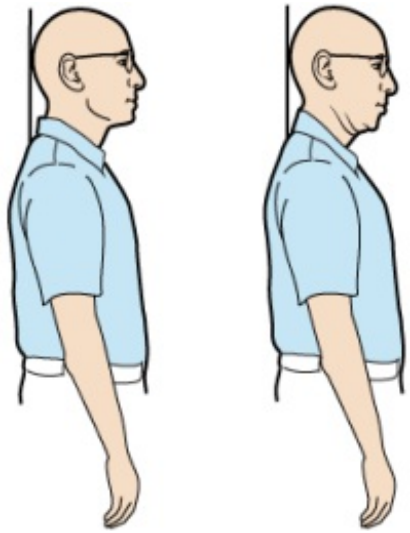

Figura 12.
Retracción de barbilla

3. Vuelva a la posición inicial.

Repita el movimiento 10 veces.

Ejercicios para la boca

Apertura de la boca

1. Abra la boca todo lo que pueda (véase la figura 13), hasta sentir un estiramiento suave, pero sin dolor.

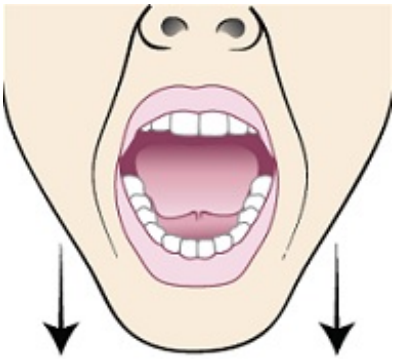

Figura 13. Boca abierta al máximo

Repita el movimiento 10 veces.

Movimientos laterales de la mandíbula

1. Mueva el maxilar inferior hacia la izquierda (véase la figura 14). Mantenga esta posición por 3 segundos, luego relájese.

Figura 14. Mueva el maxilar a la izquierda

2. Mueva el maxilar inferior hacia la derecha (véase la figura 15). Mantenga esta posición por 3 segundos, luego relájese.

Figura 15. Mueva el maxilar a la derecha

Repita el movimiento 10 veces.

Sonrisa

1. Levante los lados de la boca hacia arriba en forma de sonrisa (véase la figura 16).

Figura 16. Levante los lados de la boca en forma de sonrisa

Repita el movimiento 10 veces.

Ceño fruncido

1. Tire de las comisuras de los labios hacia abajo,

frunciendo el ceño.

2. Apriete los músculos del cuello para tensar la piel debajo de la mandíbula (véase la figura 17).

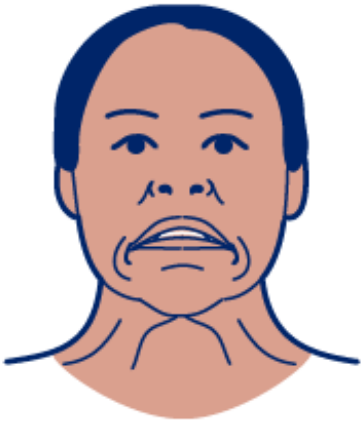

Figura 17. Tire de las comisuras de los labios hacia abajo y tense los músculos del cuello

Repita el movimiento 10 veces.

Mejillas hinchadas con labios fruncidos

1. Cierre los labios y empuje el aire hacia una mejilla (véase la figura 18). Su mejilla debería hincharse como un globo.

Figura 18. Sople aire hacia una mejilla

2. Exhale con los labios fruncidos (véase la figura 19).

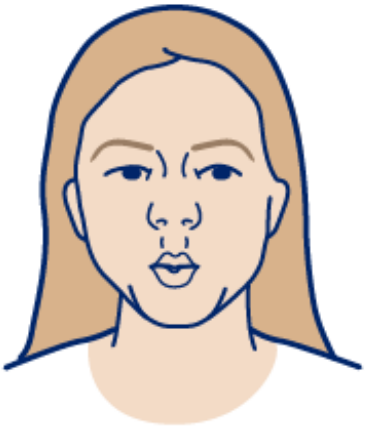

Figura 19. Sople aire a través de los labios fruncidos

3. Cierre los labios y empuje el aire hacia la otra mejilla (véase la figura 20).

Figura 20. Sople aire hacia la otra mejilla

Repita el movimiento 10 veces.

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: Head and Neck - Last updated on June 28, 2024
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center