Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Preguntas frecuentes sobre cómo caminar después de la cirugía

En esta información se responden algunas preguntas comunes acerca de cómo caminar durante la etapa de recuperación de la cirugía en el hospital.

Caminar es una de las mejores actividades que se pueden realizar durante la recuperación después de la cirugía. Incluye caminatas con o sin ayuda de una persona o un dispositivo de asistencia, como un andador.

¿Cuáles son los beneficios de caminar después de la cirugía?

Es muy importante que empiece a caminar ni bien sea seguro hacerlo después de su cirugía. Cuanto antes comience a caminar, más rápido se recuperará y podrá volver a hacer sus actividades normales. Caminar después de la cirugía:

- Disminuye el riesgo de tener problemas en la recuperación.
- Hace que la sangre fluya por todo el cuerpo, lo cual hace que la recuperación sea más rápida. También disminuye el riesgo de tener coágulos.
- Previene las lesiones ocasionadas por presión, que son llagas en la piel. Pueden aparecer cuando una parte del cuerpo está bajo presión durante un largo tiempo. La presión puede provenir de estar acostado en la cama o sentado en una silla de ruedas por mucho tiempo. Las lesiones ocasionadas por presión también se denominan escaras o úlceras de decúbito.
- Aminora el estreñimiento. El estreñimiento es un problema común que causa dificultades para defecar.
- Alivia el dolor por gases.

- Ayuda a crear fuerza y resistencia, que facilitan la realización de actividades normales y ejercicio.
- Favorece la coordinación (control de los movimientos del cuerpo), la postura (sentarse derecho y pararse bien erguido) y el equilibrio.
- Mantiene la flexibilidad de las articulaciones.
- Le permite ser más independiente (hacer cosas por sí mismo). También mejora el humor y aumenta la autoestima.

¿Cuándo debo comenzar a caminar?

El tiempo de recuperación es distinto para cada persona. Su proveedor de cuidados de la salud le informará cuándo será seguro comenzar a caminar. También es posible que le recomiende evitar hacer algunos movimientos durante la recuperación de la cirugía.

Caminar durante la hospitalización es una parte muy importante de su plan de tratamiento. Después de su cirugía, usted trabajará con el equipo de atención para definir sus metas diarias de caminata. Esto implica levantarse de la cama y caminar ni bien sea seguro hacerlo. Es posible que trabaje con un fisioterapeuta (PT) o un terapeuta ocupacional (OT) después de la cirugía. Si es así, esos profesionales le mostrarán cómo caminar de manera segura.

No empiece a caminar hasta que su equipo de atención diga que es seguro. Intentar caminar mientras se sigue débil por la cirugía puede aumentar el riesgo de sufrir caídas.

Mi equipo de atención dice que es seguro que comience a caminar. ¿Cómo empiezo?

- **Establezca metas.** Busque caminar cada 1 o 2 horas durante el día. Trabaje con su equipo de atención para definir metas de caminata. Puede empezar con 1 vuelta completa a la unidad hospitalaria como meta inicial. Camine más vueltas cada día. La cantidad de vueltas y la distancia a caminar dependen del hospital de MSK en el que se encuentre. Por ejemplo, 14 vueltas a una unidad de Memorial Hospital (el hospital principal de MSK) equivalen a una 1

milla (1,6 km). Alcanzar este tipo de metas le ayudará a recuperarse más rápido y recibir el alta a tiempo. Puede utilizar el cuadro incluido en la versión impresa de este recurso para hacer un seguimiento de sus metas.

- **Pida ayuda a su equipo de atención.** Si necesita ayuda para caminar, pídasela a su enfermero o técnico de atención a pacientes. De ser necesario, su proveedor de cuidados de la salud puede derivarle a un PT u OT para que le evalúen. El PT u OT le examinará para determinar si necesita un dispositivo de ayuda como un andador para poder caminar. Si es el caso, le darán uno. Usar un dispositivo de ayuda le hará sentirse más estable al caminar.
- **Prepárese para la caminata.** Si puede caminar por su cuenta, pídale al enfermero que le ayude a prepararse.
    - Su enfermero le dará medias antideslizantes, que evitarán que se resbale o se caiga. Si son antideslizantes, también puede usar un par de pantuflas o zapatillas que tenga.
    - Si tiene vías intravenosas (IV) o drenajes, el enfermero se los aferrará al cuerpo con la ayuda de un sujetador o cinta especial, para garantizar que ninguna sonda le estorbe al momento de caminar.

Caminar es una actividad de bajo impacto que no fuerza las articulaciones. No debería quedarse sin aliento ni sudar al caminar. Consulte a su equipo de atención en caso de que un dolor, una debilidad o una dificultad para respirar le impidan caminar.

Cuadro para hacer un seguimiento de sus metas diarias de caminata

Día	Meta (cantidad de vueltas que pretende caminar)	Progreso (cantidad de vueltas completada)
Día 1		
Día 2		
Día 3		

Día 4		
Día 5		
Día 6		
Día 7		

Puede reutilizar este cuadro o hacer uno similar para realizar un seguimiento de sus metas diarias de caminata en casa. Antes de salir del hospital, consulte a su equipo de atención para saber cómo alcanzar sus metas de caminata en casa.

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.

Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery - Last updated on October 21, 2022
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center