Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Programa general de ejercicio: Nivel 1

En esta información se explica lo que es el nivel 1 de un programa general de ejercicio que le ayudará a recuperarse físicamente.

Un programa de ejercicio de movimientos suaves ayuda a prevenir la rigidez. También le sirve para poder moverse mejor. Los ejercicios se hacen para mitigar los efectos de estar en cama y no poder moverse. Antes de comenzar este programa, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Estos ejercicios no tienen la intención de ser un programa completo para estar en forma. Más bien, están diseñados para que trabaje algunos de los músculos principales del cuerpo. Es posible que su proveedor de cuidados de la salud o el terapeuta de rehabilitación modifique los ejercicios de acuerdo a sus necesidades.

Sugerencias para hacer ejercicio

- Póngase ropa cómoda. Póngase ropa que no le limite el movimiento. Puede ponerse una bata de hospital, una piyama o ropa deportiva.
- Al hacer ejercicios en posición acostada, apoye la cabeza y los hombros en una o más almohadas. Póngase cómodo.
- Respire por la nariz y saque el aire por la boca. Haga los movimientos del ejercicio al sacar el aire.
- No aguante la respiración mientras haga los ejercicios. Cuente en voz alta al hacerlos para mantener la respiración a un ritmo uniforme.
- Deje de hacer cualquier ejercicio que le cause dolor o molestias y dígaselo al terapeuta. Los demás ejercicios se pueden continuar haciendo.

Ejercicios

Deslizamiento de talón

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas. Póngase unos calcetines que le protejan los talones al hacer el ejercicio.
2. Deslice el talón con suavidad hacia las nalgas lo más lejos que le resulte cómodo (véase la figura 1).
3. Deslice el talón con suavidad en dirección contraria a las nalgas hasta que la rodilla se apoye en la cama.
4. Repita el movimiento 10 veces.
5. Repita el movimiento con la otra pierna.



Figura 1. Deslizamiento de talón

Cuádriceps de arco corto

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Ponga una toalla enrollada o una almohada debajo de las rodillas de manera que estas queden un poco dobladas.
3. Estire una de las piernas levantando el talón y presionando la parte de atrás de la rodilla en la toalla (véase la figura 2).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Baje la pierna con suavidad.
6. Repita el movimiento 10 veces.

7. Repita el movimiento con la otra pierna.

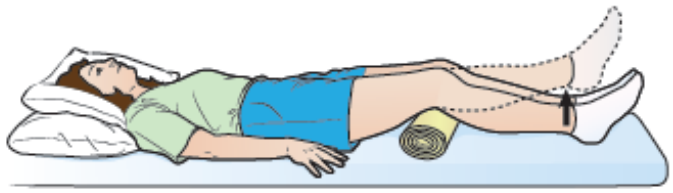


Figura 2. Cuádriceps de arco corto

Series de cuádriceps

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Ponga las piernas lo más rectas que pueda.
3. Presione la parte de atrás de la rodilla contra la cama apretando al mismo tiempo los músculos de la parte superior del muslo (véase la figura 3).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Relájese. Repita el movimiento 10 veces.
6. Repita el movimiento con la otra pierna.

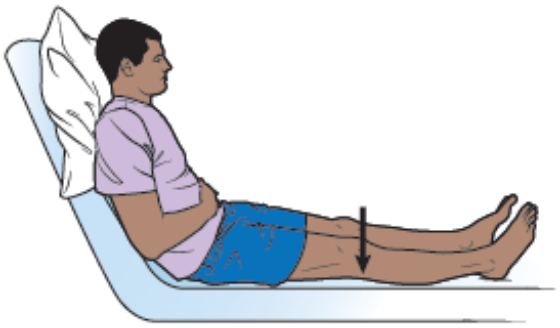


Figura 3. Series de cuádriceps

Series de glúteos

Si tiene un catéter urinario conectado al muslo, tenga cuidado de no tirarlo mientras aprieta los glúteos.

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.

2. Ponga las piernas lo más rectas que pueda.
3. Apriete las nalgas con firmeza (véase la figura 4).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Relaje los glúteos.
6. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 4. Series de glúteos

Ejercicio para el fortalecimiento de los músculos abductores

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Ponga las piernas lo más rectas que pueda y apunte los dedos gordos de los pies hacia el techo.
3. Deslice una pierna hacia un lado (véase la figura 5).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Vuelva a la posición inicial.
6. Repita el movimiento 10 veces.
7. Repita el movimiento con la otra pierna.



Figura 5. Fortalecimiento de los músculos abductores

Levantamiento de piernas rectas modificado

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Doble la pierna izquierda y ponga el pie de lleno sobre la cama (véase la figura 6).
3. Manteniendo la pierna derecha recta, levántela de la cama hasta que las rodillas queden parejas (véase la figura 7).
4. Baje lentamente la pierna derecha a la cama y relájela.
5. Repita el movimiento 10 veces.
6. Cambie de pierna y repita el ejercicio.



Figura 6. Doblar la pierna



Figura 7. Levantar la pierna

Flexión y extensión de codos

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Doble las rodillas y ponga los pies planos sobre la cama.
3. Con las palmas hacia abajo, estire los brazos para tocarse la parte superior de las rodillas (véase la figura 8).
4. Voltee las palmas hacia arriba y tóquese los hombros (véase la figura 9).
5. Enderece los codos y vuelva a voltear las manos (palmas hacia abajo) y ponga los brazos en los costados. Relájese.
6. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 8. Estirar los brazos



Figura 9. Tocarse los hombros

Estiramiento de brazos arriba de la cabeza

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Comience con ambos brazos cerca de los costados. Levante los brazos hacia adelante y por encima de la cabeza (véase la figura 10).
3. Mantenga los brazos sobre la almohada de manera que estén cerca de las orejas (véase la figura 11).

4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
5. Levante lentamente los brazos en el aire y vuelva a la posición de inicio.
6. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 10. Brazos a los costados



Figura 11. Estiramiento de brazos por encima de la cabeza

Círculos y bombeo de tobillo

Círculos con los tobillos

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas. Este ejercicio también se puede hacer sentado.
2. Gire el tobillo derecho hacia la derecha 10 veces (véase la figura 12).
3. Gírelo en dirección izquierda 10 veces.
4. Repita el movimiento con el tobillo izquierdo.



Figura 12. Círculos con los tobillos

Bombeo de tobillo

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas. Este ejercicio también se puede hacer sentado.
2. Apunte los dedos de los pies hacia la cara (véase la figura 13). Esto se puede hacer con ambos pies a la vez.
3. Luego, apúntelos hacia el piso (véase la figura 14).
4. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 13. Apuntar los dedos de los pies hacia arriba

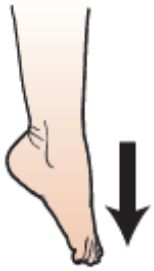


Figura 14. Apuntar con los dedos de los pies hacia abajo

Marchar en el mismo lugar

1. Siéntese en un sillón con resposabrazos y ponga los pies planos sobre el piso.
2. Levante lentamente una rodilla sin inclinarse hacia atrás (véase la figura 15). Agárrese de los apoyabrazos para evitar que el cuerpo se incline hacia atrás.
3. Baje la pierna y vuelva a poner el pie en el piso.
4. Repita el movimiento 5 veces.
5. Repita el movimiento con la otra pierna.



Figura 15. Marchar en el mismo lugar

Patadas en posición sentada

1. Siéntese en una silla. Mantenga los pies en el suelo.
2. Patee con un pie desde el piso hasta que la pierna quede recta frente a usted (véase la figura 16).
3. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.
4. Baje el pie al piso.
5. Repita el movimiento 10 veces.
6. Repita el movimiento con la otra pierna.



Figura 16. Patear hacia adelante

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.

General Exercise Program: Level 1 - Last updated on August 27, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center