Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Programa general de ejercicio: Nivel 2

En esta información se explica lo que es el nivel 2 de un programa general de ejercicios que le ayudará a recuperarse físicamente.

En este programa de ejercicio se trabajan los principales grupos de músculos que se emplean para hacer las actividades diarias. El ejercicio regular con resistencia (desde gravedad, bandas elásticas o pesas de mano) le ayudará a:

- Volver a realizar sus actividades diarias.
- Aumentar la fuerza muscular.

También debe hacer otro tipo de ejercicios, como caminar, para aumentar la fuerza. Es posible que el terapeuta de rehabilitación modifique su programa de ejercicio de acuerdo a sus necesidades. Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de empezar este programa.

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.
- 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.
- Algunos ejercicios se deben hacer frente a un espejo para mantener la forma y la postura correctas.
- Es posible que el terapeuta le entregue una banda elástica para hacer ejercicio (Thera-Band®). Utilice la banda para hacer resistencia durante los ejercicios. Siga las instrucciones del terapeuta.
- Realice todos los movimientos con lentitud. Con movimientos lentos y controlados se logra lo siguiente:
- Se utilizan más fibras musculares.
- Se favorece el fortalecimiento de cada una de las partes del músculo.
- Haga la misma cantidad de esfuerzo al aflojar el movimiento que la que haga al comenzarlo. Hágalo sobre todo con los ejercicios de fuerza.
- Por ejemplo, si hace flexiones de bíceps, baje el brazo

con la misma lentitud y la misma fuerza con la que lo levante. Bajar el brazo de esa manera se conoce como “contracción prolongada”, la cual fortalece el músculo más que si solo se levanta el brazo con fuerza y lentitud controladas.

- Deje de hacer cualquier ejercicio que le cause dolor o molestias y dígaselo al terapeuta. Los demás ejercicios se pueden continuar haciendo.

Instrucciones especiales

Ejercicios

Puentes

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies sobre la cama. Ponga los brazos en los costados (véase la figura 1).

Figura 1. Boca arriba con las rodillas dobladas

2. Apriete los músculos del abdomen (vientre) y de las posaderas.
3. Empuje con los pies y levante las posaderas de 3 a 4 pulgadas arriba de la cama (véase la figura 2).

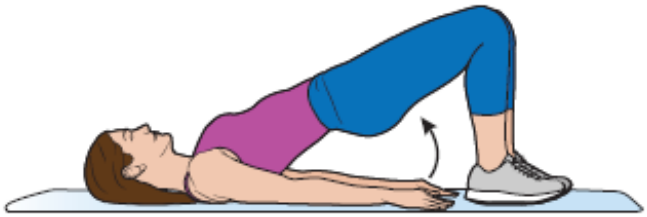

Figura 2. Empujar hacia arriba con los pies

4. Mantenga la posición por 5 segundos.
5. Luego, baje lentamente las posaderas hasta la cama.
6. Repita el movimiento 10 veces.

Minisentadillas

1. En posición de pie, agárrese del respaldo de una silla estable, un barandal de cama trabado o un barandal de pasillo para mantener el equilibrio.
2. Ponga los pies de 6 a 12 pulgadas de distancia de la cama o del mostrador. Los pies deben estar separados a la misma distancia que el extremo de los hombros. Mantenga la espalda recta (véase la figura 3).

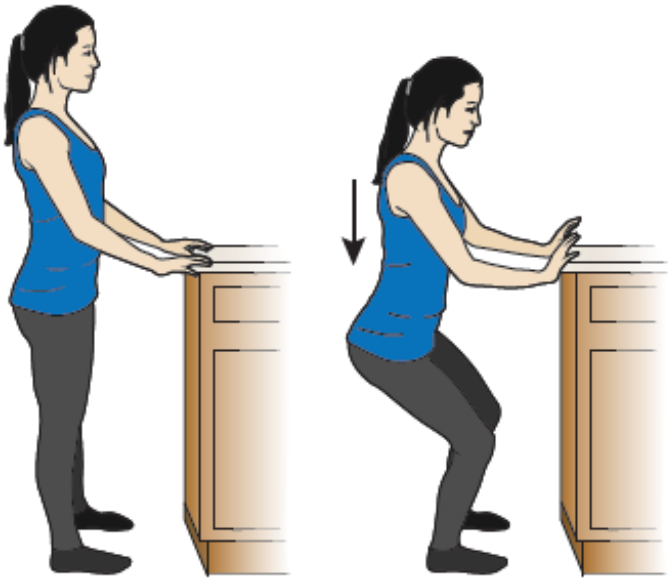

Figura 3. Doble las caderas y rodillas

3. Doble lentamente las caderas y rodillas hasta que las rodillas queden en un ángulo de 45 grados (véase la figura 3).
4. Mantenga esta posición por 5 segundos.
5. Enderece con lentitud las caderas y rodillas hasta que quede de pie en posición recta.
6. Repita el movimiento 10 veces.

Levantamiento de talón

1. En posición de pie, agárrese del respaldo de una silla estable, un barandal de cama trabado o un barandal de pasillo para mantener el equilibrio.
2. Separe los pies unas 6 pulgadas.
3. Lentamente, empuje sobre los dedos de los pies y

levante los talones del piso (véase la figura 4).

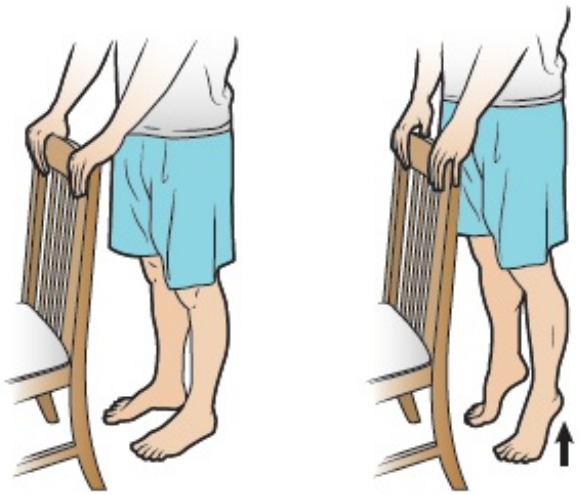

Figura 4. Levantar los talones del piso

4. Mantenga la posición por 5 segundos.
5. Baje lentamente el talón al piso.
6. Repita el movimiento 10 veces.

Flexiones de isquiotibiales en posición de pie

1. En posición de pie, agárrese del respaldo de una silla estable, un barandal de cama trabado o un barandal de pasillo para mantener el equilibrio.
2. Doble la rodilla izquierda y lleve el talón hacia las posaderas. Mantenga las rodillas parejas (véase la figura 5). Mantenga la posición vertical y no doble las caderas.

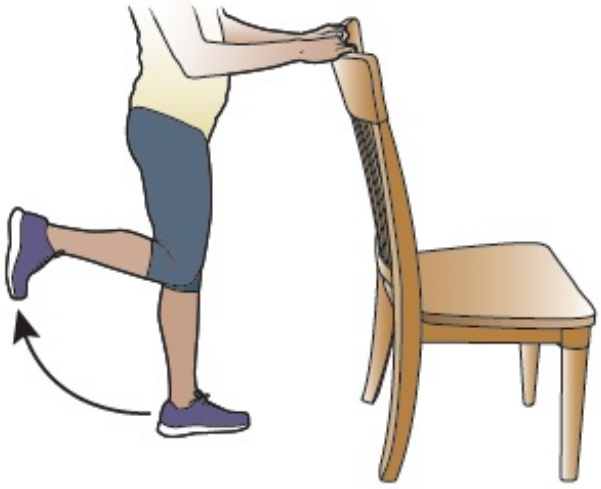

Figura 5. Doble la rodilla

3. Baje nuevamente el pie al piso.
4. Repita el movimiento 10 veces
5. Repita el movimiento con la pierna derecha.

Extensiones de cadera en posición de pie

1. En posición de pie, agárrese del respaldo de una silla estable, un barandal de cama trabado o un barandal de pasillo para mantener el equilibrio.
2. Extienda la pierna izquierda hacia atrás manteniéndola recta. Párese derecho (véase la figura 6). No se incline hacia adelante.

Figura 6. Extender la pierna hacia atrás

3. Mantenga por 5 segundos.
4. Mueva la pierna hacia adelante para que descanse en el piso junto a la otra.
5. Repita el movimiento 10 veces.
6. Repita el movimiento con la pierna derecha.

Patadas laterales

1. Agárrese del respaldo de una silla estable, un barandal de cama trabado o un barandal de pasillo para mantener el equilibrio. Párese de forma recta. No se incline hacia los costados ni hacia adelante.
2. Levante la pierna derecha al costado con el dedo gordo del pie apuntando hacia el frente (véase la figura 7).

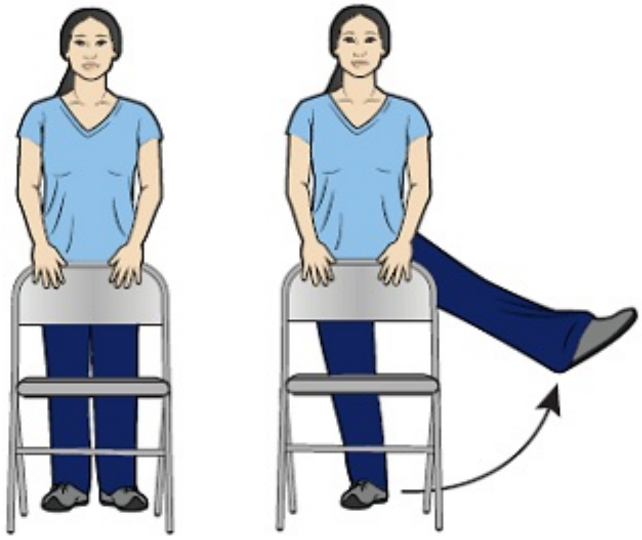

Figura 7. Levante la pierna hacia el costado

3. Mantenga por 5 segundos.
4. Regrese la pierna junto a la otra,
5. Repita el movimiento 10 veces
6. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.

Levantamiento de brazos

1. Siéntese o póngase de pie en posición cómoda con la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza hacia adelante.
2. Levante los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros, manteniendo los codos rectos (véase la figura 8).

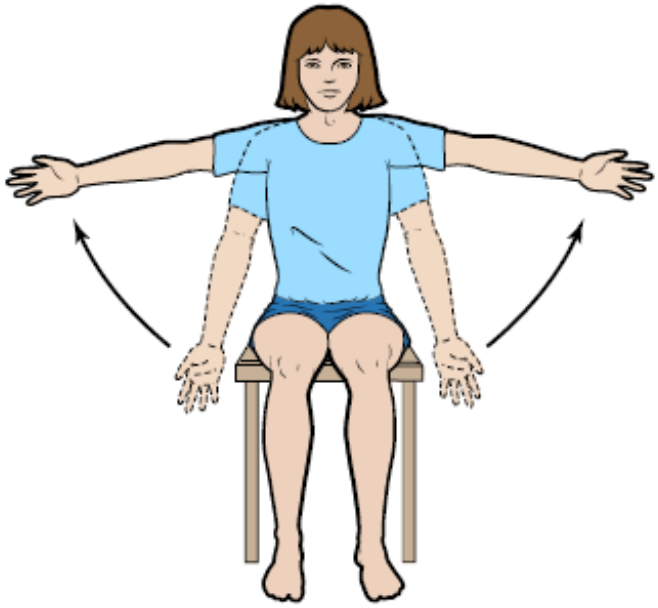

Figura 8. Levantar los brazos hacia los costados

3. Mantenga por 5 segundos.
4. Baje los brazos a los costados.
5. Repita este movimiento 10 veces.

Extensión de tríceps

1. Siéntese en una posición cómoda con la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza hacia adelante.
2. Tome una banda elástica con ambas manos. Ponga las manos frente al pecho con los codos levantados hacia los costados, paralelos al piso (véase la figura 9).

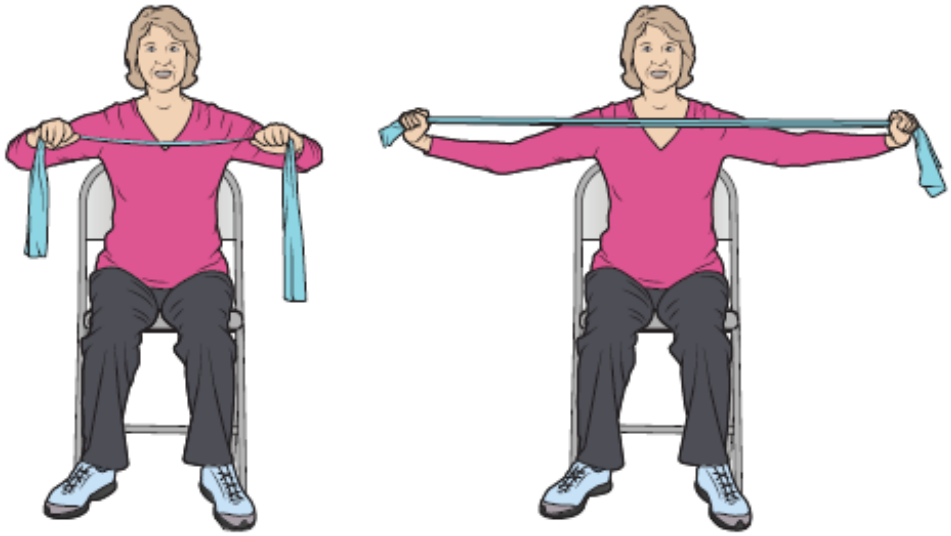

Figura 9. Estirar los brazos con una banda elástica

3. Enderece los codos totalmente hasta que los brazos queden extendidos en los costados. Mantenga la banda estirada a la altura del pecho (véase la figura 9).
4. Doble los codos y lentamente regrese las manos hacia el pecho manteniendo levantada la parte superior de los brazos.
5. Repita el movimiento 10 veces.

Flexiones de bíceps

1. Siéntese en una posición cómoda con la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza mirando al frente. Mantenga recto el brazo derecho con el codo en el costado.
2. Ponga un extremo de la banda elástica debajo del pie derecho. Agarre el otro extremo con la mano derecha

(véase la figura 10).

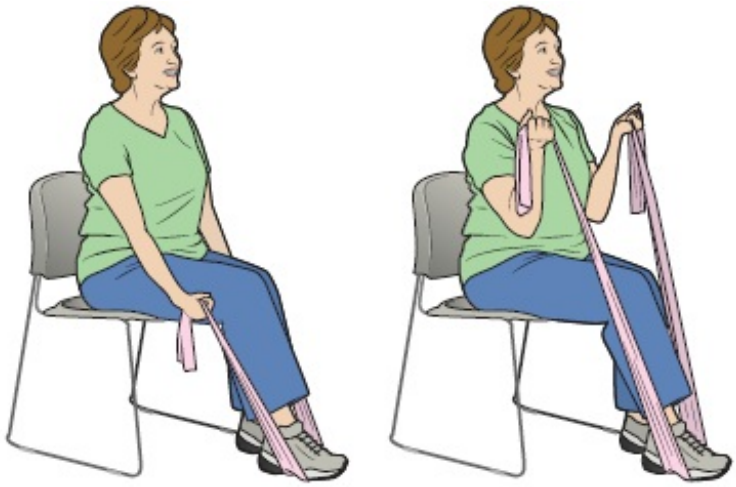

Figura 10. Flexiones de bíceps con una banda elástica

3. Con el brazo cerca del costado, doble el codo, llevando la mano hacia el hombro derecho (véase la figura 10).
4. Mantenga por 5 segundos.
5. Baje la mano a la posición de inicio.
6. Repita el movimiento 10 veces.
7. Repita el movimiento con la mano izquierda y el pie izquierdo.

Retracción escapular o de omóplatos

1. Siéntese en una posición cómoda con la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza hacia adelante.
2. Agarre los extremos de la banda de ejercicio con las manos. Levante los brazos a la altura de los hombros, manteniendo los codos doblados con las manos frente

al pecho. Estire la banda para brindar resistencia (véase la figura 11).

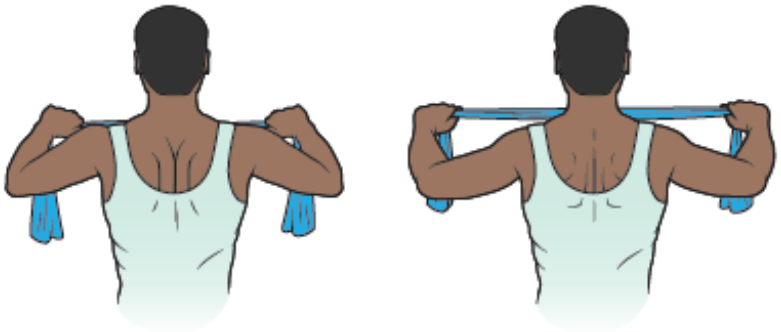

Figura 11. Mover los brazos hacia atrás y apretar los omóplatos

3. Mueva los brazos hacia atrás para que queden ligeramente detrás de usted, apretando al mismo tiempo los omóplatos (véase la figura 11).
4. Mantenga por 5 segundos.
5. Con los brazos levantados, muévalos hacia adelante hasta que las manos queden nuevamente a la altura del pecho.
6. Repita el movimiento 10 veces.

Flexiones de brazos en posición sentado

1. Siéntese cómodamente en una silla o sillón con apoyabrazos. Mantenga la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza hacia adelante.
2. Coloque las manos en los apoyabrazos de la silla. Separe los pies al ancho de hombros, justo debajo de las

rodillas.

3. Póngase en una posición como si fuera a levantarse (véase la figura 12).

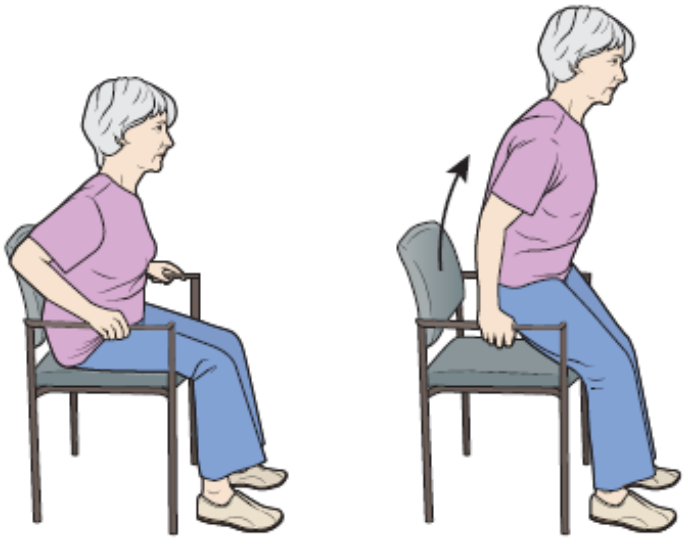

Figura 12. Levantar el cuerpo del asiento

4. Enderece los codos y levante las posaderas del asiento hasta que los codos queden rectos. Levante las posaderas lo más alto que pueda, no importa si no logra despegarlas del asiento completamente (véase la figura 12).
5. Baje lentamente al asiento a medida que dobla los codos.
6. Repita el movimiento 10 veces.

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