Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para hacer en la cama de nivel intermedio

En esta información se describe cómo hacer ejercicios en la cama, de nivel intermedio, que aumentarán su fuerza y le ayudarán a moverse con más libertad.

Es posible que deba modificar u omitir algunos de los ejercicios si tiene ciertas afecciones, como:

- Coágulos
- Huesos rotos
- Huesos debilitados
- Cirugía reciente en la columna, los brazos o las piernas

Su proveedor de cuidados de la salud le indicará qué ejercicios puede hacer. Si tiene alguna inquietud, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

También debe informar a su proveedor de cuidados de la salud si siente más dolor o un dolor nuevo mientras hace estos ejercicios. No debería sentir más que una ligera tensión mientras los hace. No debería sentir dolor.

Si tiene presión en el pecho, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer los ejercicios. Llame al 911 si los síntomas no desaparecen después de descansar.

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/intermediate-bed-exercises-01 para ver este video.

Sugerencias de ejercicios para hacer en la cama de nivel intermedio

- Intente hacer los ejercicios durante 30 segundos.
- Si necesita parar antes de 30 segundos, está bien. Solo prepárese para comenzar el próximo ejercicio a tiempo.
- Debe descansar 30 segundos antes de comenzar cada ejercicio.
- Inhale por la nariz y exhale por la boca mientras se ejercite.
- No aguante la respiración. Cuente en voz alta para mantener la respiración a un ritmo uniforme.
- Si está en la cama de un hospital, eleve la cabecera de la cama. Luego coloque almohadas detrás de usted.
- Si está en casa, coloque almohadas detrás de usted.

Elementos para hacer los ejercicios

Debe tener los siguientes elementos cerca antes de comenzar a hacer los ejercicios:

- Medias
- Almohada

Serie combinada de flexiones de tobillo y cuádriceps

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Apunte los dedos del pie derecho hacia la nariz, empuje la parte de atrás de la rodilla derecha contra la cama mientras aprieta los músculos de la parte superior del muslo (véase la figura 1).
3. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 3. Luego, relájese.
4. Repita el movimiento con la otra pierna.
5. Repita los pasos del 2 al 4 durante 30 segundos, si puede.
6. Si desea un desafío, puede hacer este ejercicio con ambas piernas al mismo tiempo.

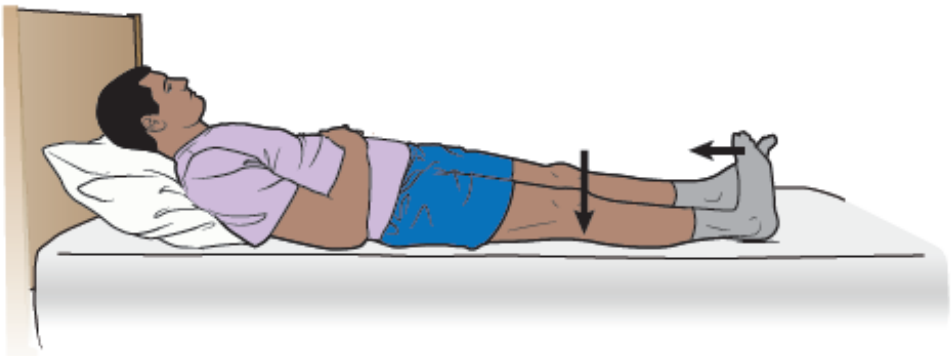


Figura 1. Serie combinada de flexiones de tobillo y cuádriceps

Levantamiento de piernas rectas modificado

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Doble la pierna izquierda. Coloque el pie sobre la cama (véase la figura 2).
3. Manteniendo la pierna derecha recta, levántela de la cama hasta que las rodillas queden parejas (véase la figura 2). Si no puede levantar la pierna tan alto, levántela lo más que pueda.
4. Baje lentamente la pierna derecha hasta apoyarla sobre la cama. Relaje la pierna.
5. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
6. Repita los pasos del 2 al 5 durante 30 segundos, si puede.

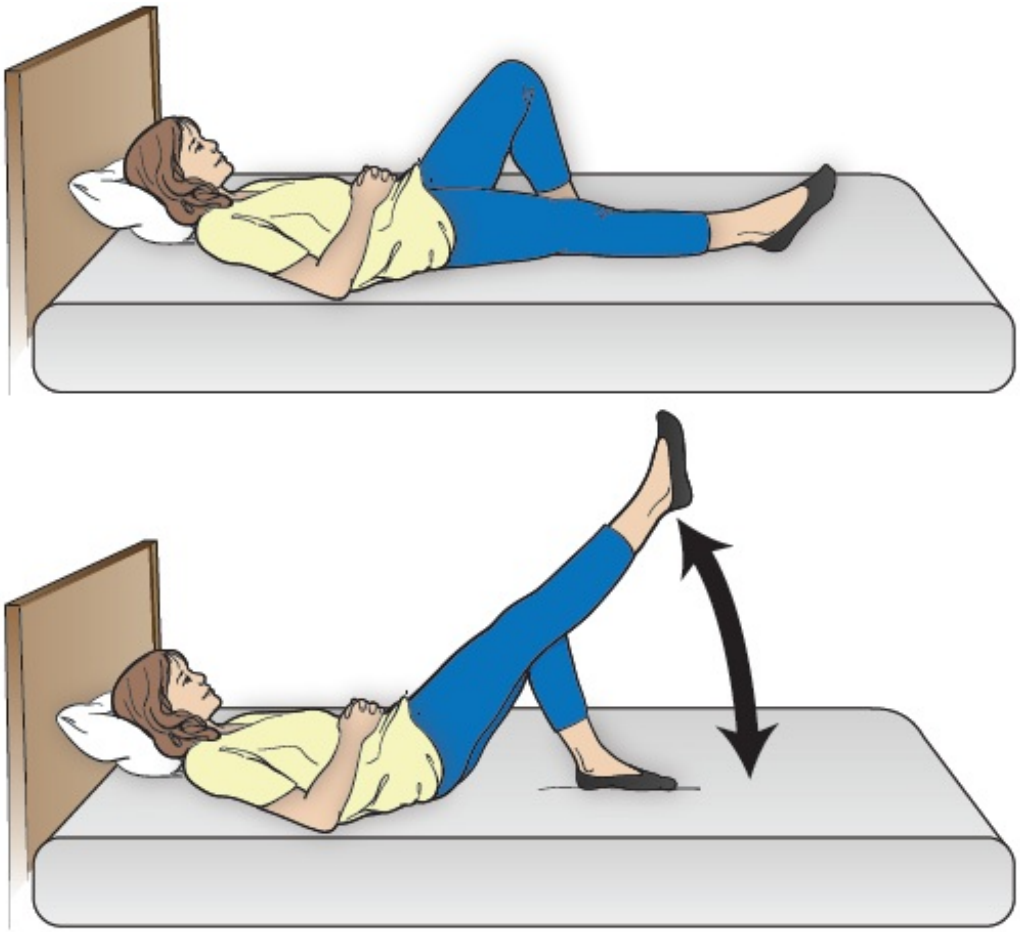


Figura 2. Levantamiento de piernas rectas modificado

Compresión de glúteos avanzada

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 posterior de la cabeza, la parte superior de la espalda y los talones contra la cama, mientras aprieta los glúteos con fuerza. Casi debería sentir que está tratando de pararse derecho (véase la figura 3).

4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 3.
5. Relájese.
6. Repita los pasos del 2 al 5 durante 30 segundos, si puede.

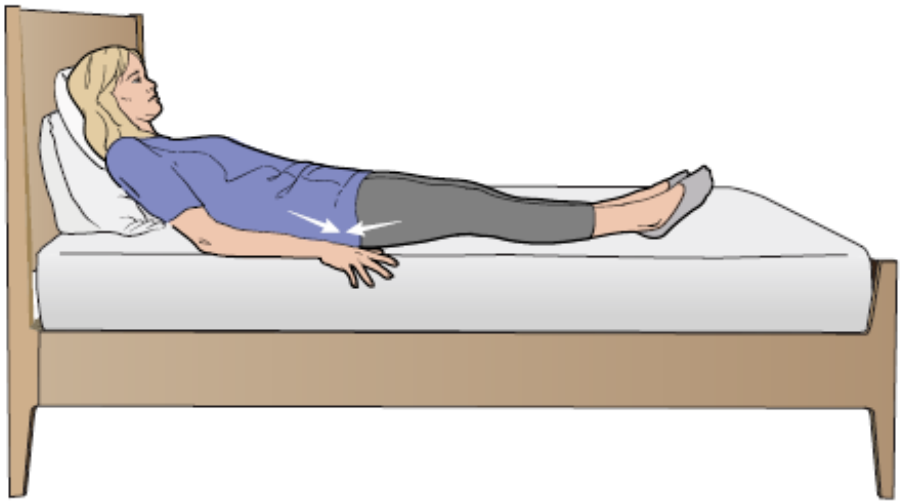


Figura 3. Compresión de glúteos avanzada

Torsión de tronco con gancho (rotación de rodilla)

Si tiene dolor en la espalda o las caderas o se sometió a una cirugía reciente, pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si puede hacer este ejercicio.

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Doble las piernas. Coloque los pies sobre la cama.
3. Baje las rodillas hacia el lado derecho tanto como pueda cómodamente. Mantenga la posición durante 1 segundo. Luego, vuelva a la posición de inicio. **Su movimiento debe ser suave, constante y lento** (véase la

figura 4).

4. Baje las rodillas hacia el lado izquierdo lo más que pueda cómodamente. Mantenga la posición durante 1 segundo. Luego, vuelva a la posición de inicio.
5. Repita los pasos 2 y 3 durante 30 segundos, si puede.

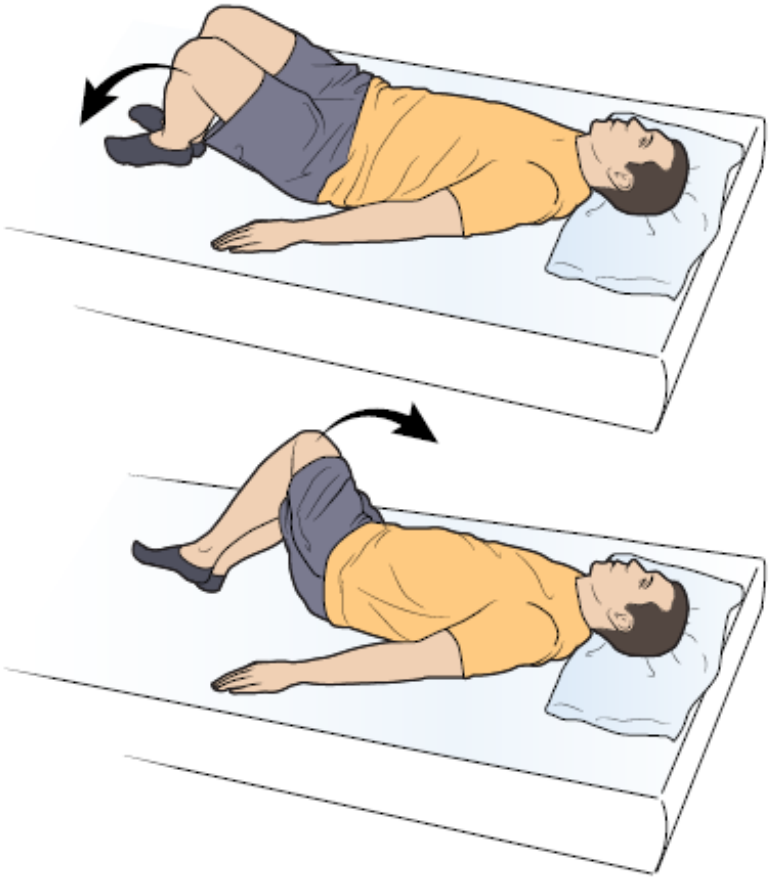


Figura 4. Torsión de tronco con gancho (rotación de rodilla)

Abdominales cruzados sosteniéndose de la barandilla

Si tiene dolor en la columna, el hombro o el brazo, pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si puede hacer este ejercicio.

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza en

almohadas.

2. Doble el codo derecho. Luego estire el brazo a través del cuerpo hacia la izquierda. Si está en el hospital, intente agarrarse de la barandilla de la cama del lado izquierdo y tire hacia ella. Si está en casa, trate de tocar la cama de su lado izquierdo (véase la figura 5).
3. Regrese el brazo derecho al lado derecho.
4. Haga lo mismo con el brazo izquierdo.
5. Repita los pasos del 2 al 4 durante 30 segundos, si puede.



Figura 5. Abdominales cruzados sosteniéndose de la barandilla

Elevaciones de brazos

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Doble las rodillas. Coloque los pies sobre la cama.
3. Voltee las palmas hacia arriba y tóquese los hombros

(véase la figura 6).



Figura 6. Elevaciones de brazos

4. Estire los codos mientras empuja los brazos hacia el techo tanto como pueda (véase la figura 7).

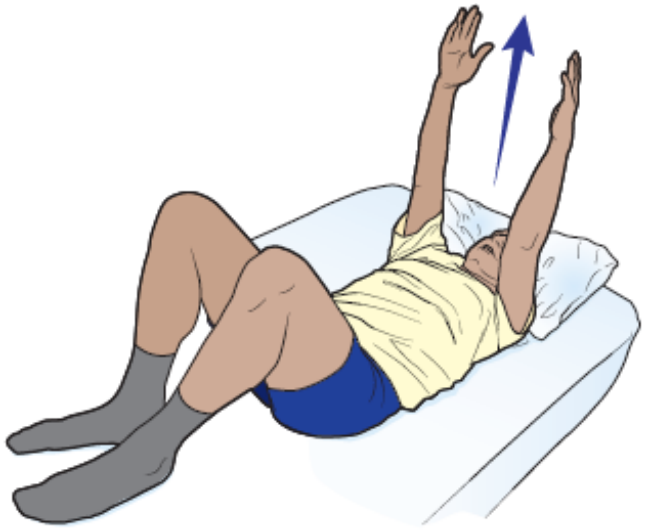


Figura 7. Elevaciones de brazos

5. Regrese las manos (palmas hacia abajo) y los brazos a los costados. Relájese (véase la figura 8).

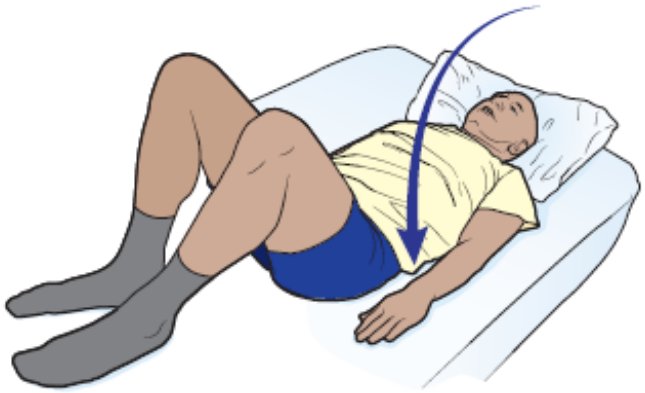


Figura 8. Elevaciones de brazos

6. Repita los pasos del 2 al 5 durante 30 segundos, si puede.

Estiramiento de la pared torácica y respiración 4-8-8

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Coloque los brazos cerca a los costados. Levante los brazos hacia adelante y por encima de la cabeza (véase la figura 9). Levante lentamente el brazo mientras inhala durante 4 segundos.
3. Aguante la respiración durante 8 segundos, si puede. Mantenga los brazos sobre la almohada de manera que estén cerca de las orejas (véase la figura 9).
4. Exhale con los labios fruncidos (como cuando sopla velas) durante 8 segundos mientras baja los brazos.
5. Repita esto 3 veces, si puede.

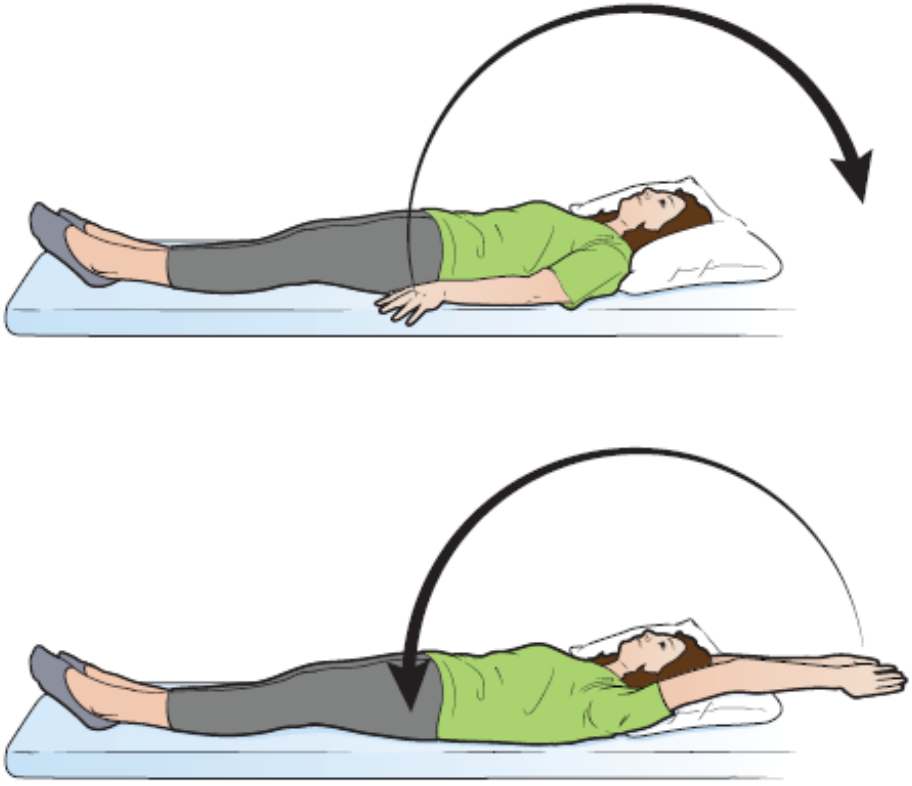


Figura 9. Estiramiento de la pared torácica y respiración 4-8-8

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