



---

## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Movimientos y posturas seguras con una ostomía: instrucciones para personas que pueden sentarse

En estas instrucciones, se explica cómo mantener una buena postura y utilizar una mecánica corporal adecuada durante sus tareas y actividades diarias.

- La postura es la forma en que coloca el cuerpo cuando se sienta, está de pie o se mueve.
- La mecánica corporal es un término general que describe cómo utiliza el cuerpo para realizar actividades.

Estas instrucciones están dirigidas a las personas que no necesitan evitar sentarse. Si tiene una incisión perineal, no siga estas instrucciones hasta que su equipo de atención médica le indique que es seguro sentarse. En su lugar, siga las instrucciones en *Movimientos y posturas seguras con una ostomía: instrucciones para personas que no pueden sentarse* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-cannot-sit](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-cannot-sit)). Una incisión perineal es una incisión quirúrgica entre el ano y los genitales (pene o vagina).

## **¿Por qué es importante tener una buena postura y una mecánica corporal adecuada?**

Es muy importante que las personas con una ostomía utilicen una buena postura y una mecánica corporal adecuada. Esto ayuda a reducir la presión y el esfuerzo en el abdomen (vientre). También ayuda a proteger la ostomía y las incisiones quirúrgicas (cortes). Además, disminuye el riesgo de tener una hernia paraestomal.

Una hernia paraestomal ocurre cuando una parte del intestino sobresale en una zona debilitada de los músculos abdominales (de la panza). Esto forma un bulto debajo de la piel cerca del estoma. El estoma es la abertura en el

abdomen por donde salen los gases y la caca del cuerpo. El esfuerzo y la presión dentro del abdomen pueden aumentar el riesgo de tener una hernia paraestomal.

## **Qué debe hacer antes de seguir estas instrucciones**

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar a seguir estas instrucciones. Es posible que deba evitar algunas de estas posiciones y movimientos. O es posible que deba realizarlos de una manera diferente. Esto depende de su plan de tratamiento contra el cáncer y del tipo exacto de cirugía que le realizaron.

Su equipo de atención médica le indicará qué movimientos debe evitar mientras cicatrizan las incisiones. Siga las instrucciones que este le dé. Comuníquese con ellos si tiene alguna pregunta.

En general:

- **No levante ni cargue nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos) durante 6 semanas después de la cirugía.** Por ejemplo, un bebé de 6 semanas, una canasta de ropa llena o una bolsa grande de basura en general pesan más de 10 libras (4.5 kg). Después de 6 semanas, puede comenzar gradualmente a levantar y cargar objetos más pesados. Consulte a su equipo de atención

médica si tiene alguna pregunta.

- **Evite empujar o jalar objetos de peso moderado a pesado tanto como sea posible durante las primeras 6 semanas después de la cirugía. Un carrito de compras lleno o un recipiente grande para basura con desechos dentro son ejemplos de objetos de peso moderado a pesado. Después de 6 semanas, puede comenzar de a poco a empujar y jalar objetos más pesados. Consulte a su equipo de atención médica si tiene alguna pregunta.**
- **Si tiene una incisión perineal, no se siente hasta que su equipo de atención médica le indique que es seguro hacerlo. Siéntese solo durante períodos cortos o mientras le resulte cómodo.**
- **Si se sometió a una cirugía plástica y a una cirugía colorrectal, sus incisiones abdominales y perineales necesitan más tiempo para cicatrizar. Su equipo quirúrgico le indicó que limite el tiempo que pasa sentado y actividades como levantar y cargar peso. Hable con su cirujano y con su enfermero de heridas, ostomías e incontinencia (WOC) antes de comenzar a sentarse o de levantar o cargar más peso.**

## **Pautas generales**

- Su enfermero de WOC le hablará sobre el uso de una

prenda de soporte abdominal (faja abdominal) mientras cicatriza el estoma. En general, debe usar la faja abdominal mientras realiza sus actividades diarias. Siga las instrucciones de su enfermero de WOC sobre cómo colocársela y usarla.

- Le recomendamos caminar durante la recuperación después de su cirugía. Camine a un ritmo cómodo. Asegúrese de usar calzado antideslizante. Lea *Cómo elegir calzado seguro para prevenir caídas* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/safe-shoes](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/safe-shoes)) para obtener más información.
- Si sigue estas instrucciones y siente dolor o molestias que no desaparecen, deténgase. Contacte a su equipo quirúrgico para recibir orientación.
- Trate de seguir utilizando una buena postura y una mecánica corporal adecuada incluso después de comenzar a levantar, empujar y jalar objetos más pesados. Una buena postura y una mecánica corporal adecuada le ayudarán a moverse con mayor facilidad. También le ayudarán a evitar lesiones.

## **Cómo ponerse de pie y sentarse**

Si la silla o el asiento tiene apoyabrazos, úselos para tener mayor estabilidad.

Recuerde respirar mientras realiza estos movimientos. No aguante la respiración.

## Cómo ponerse de pie

1. Deslice los glúteos hacia adelante para sentarse cerca del borde delantero de la silla o de la superficie (véase la figura 1).

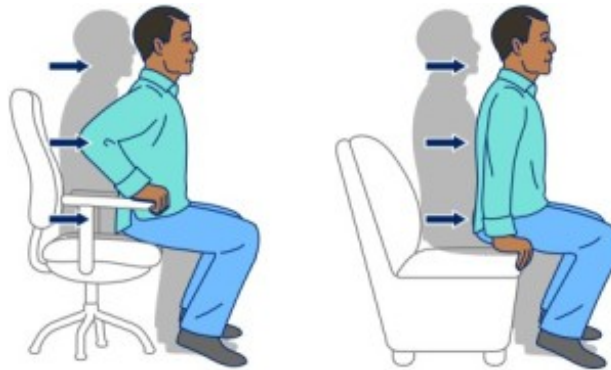


Figura 1. Deslice los glúteos hacia adelante

2. Mueva los pies para que queden apoyados completamente en el piso y debajo de las rodillas (véase la figura 2). La parte inferior de las piernas debe quedar recta, en posición vertical, y no inclinada.



Figura 2. Mueva los pies para que queden apoyados completamente en el piso y debajo de las rodillas

---

3. Inclínese hacia adelante para desplazar su peso a las rodillas (véase la figura 3).



Figura 3. Inclínese hacia adelante para desplazar su peso a las rodillas

---

4. Empuje con los talones y estire las rodillas hasta quedar de pie. Al mismo tiempo, use las manos para apoyarse en los apoyabrazos o en la superficie para obtener más apoyo e impulsarse (véase la Figura 4).



Figura 4. Empuje con los talones y estire las rodillas

---

## Cómo sentarse

1. Párese frente a la silla o la superficie. Asegúrese de que la silla o la superficie toque la parte de atrás de las piernas (véase la figura 5).

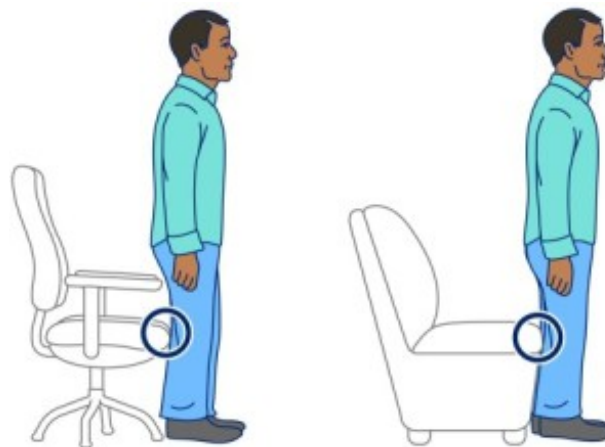


Figura 5. Párese de modo que la silla o la superficie le toque la parte de atrás de las piernas.

---

2. Doble lentamente las rodillas y las caderas mientras se inclina ligeramente hacia adelante. Lleve las manos hacia

atrás y colóquelas sobre los apoyabrazos o la superficie donde va a sentarse (véase la figura 6).



Figura 6. Doble las rodillas y las caderas, inclínese ligeramente hacia adelante y estire los brazos hacia atrás para apoyar las manos en los apoyabrazos o en la superficie

---

3. Controle el movimiento mientras baja los glúteos hacia la silla o la superficie (véase la figura 7).

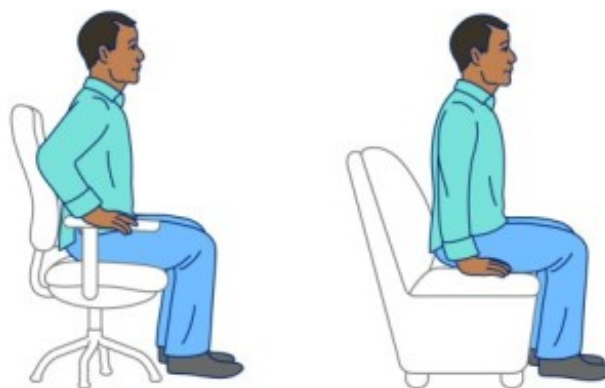


Figura 7. Con cuidado, baje los glúteos hacia la silla o la superficie

---

# Cómo entrar y salir de la cama

Recuerde respirar mientras realiza estos movimientos. No aguante la respiración.

## Cómo entrar a la cama

Siga los pasos que aparecen en la sección “Cómo ponerse de pie y sentarse” para sentarse de manera segura en el borde de la cama.

Una vez que esté sentado:

1. Coloque las manos sobre la cama a su lado, hacia el lado del cuerpo donde va a poner la cabeza (véase la figura 8).



Figura 8. Coloque las manos sobre la cama, cerca de donde va a poner la cabeza

2. Bájese de costado, usando las manos y el codo para apoyarse y controlar la velocidad del movimiento (véase

la figura 9). Mientras lo hace, suba las piernas a la cama (véase la figura 10).



Figura 9. Bájese de costado, usando las manos y el codo para apoyarse

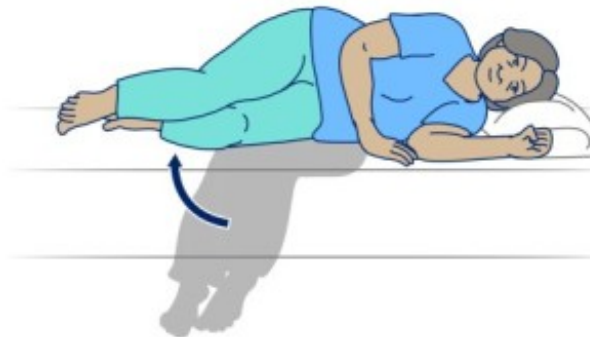


Figura 10. Suba las piernas a la cama

3. Si desea acostarse boca arriba, empújese con las manos sobre la cama para girar el cuerpo. Evite torcer la columna vertebral.

## Cómo salir de la cama

Si está acostado boca arriba, gire para colocarse de costado. Para ello:

1. Doble ambas rodillas y apoye los pies completamente sobre la cama (véase la figura 11).



---

Figura 11. Doble las rodillas y ponga los pies completamente sobre la cama

---

2. Presione suavemente los pies contra la cama y gire para colocarse de costado. Evite torcer la columna vertebral.

Una vez que esté de costado:

1. Doble el brazo sobre el que está acostado. Lleve el otro brazo por delante del cuerpo (véase la figura 12).



---

Figura 12. Doble el brazo sobre el que está acostado y lleve el otro brazo por delante del cuerpo

---

2. Apoye el codo y la mano sobre la cama y empuje para levantar la parte superior del cuerpo. Mientras lo hace, deslice las piernas fuera de la cama hasta quedar sentado (véase la figura 13).



Figura 13. Levante la parte superior del cuerpo y deslice las piernas fuera de la cama

3. Siga los pasos que aparecen en la sección “Cómo ponerse de pie y sentarse” para ponerse de pie de manera segura al levantarse de la cama.

## **Cómo mantener una buena postura de pie y sentado**

Repita estos pasos para corregir su postura a lo largo del día y mientras realice sus tareas diarias. Esto le ayudará a recordar que debe mantener una buena postura. También ayudará a entrenar los músculos para mantener una buena postura.

## Postura de pie

1. Párese con los pies separados al ancho de las caderas.
2. En la medida de lo posible, párese con la espalda recta, con las orejas, los hombros y las caderas alineados en una línea recta (véase la figura 14).
3. Enderece la columna vertebral para mantenerse tan erguido como le resulte cómodo. Evite arquear demasiado la espalda.
4. Contraiga los músculos abdominales llevando el ombligo hacia la columna vertebral.

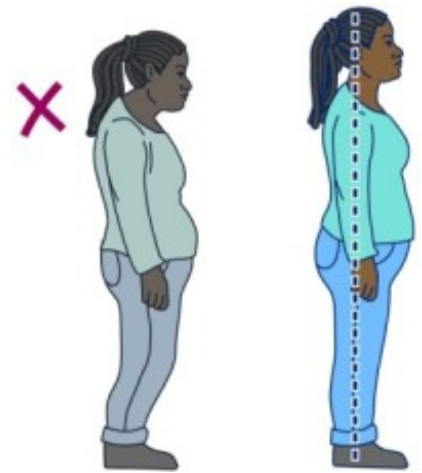


Figura 14. Postura de pie incorrecta (izquierda) y correcta (derecha)

## Consejos para mantener una buena postura de pie

- Utilice un espejo para revisar su postura de pie las primeras veces. Con el tiempo, aprenderá a reconocer cómo se siente una buena postura.
- También puede utilizar una pared para revisar su postura de pie. Párese con la espalda contra la pared. Con una buena postura, los talones, los glúteos, los hombros y la cabeza deben tocar la pared.
  - No fuerce movimientos ni posiciones que le resulten incómodos. Está bien si no puede hacer contacto

completo con la pared. Siga practicando para que su postura mejore con el tiempo.

## **Postura al sentarse**

1. Elija una silla o superficie que sea cómoda y que le brinde apoyo a la espalda.
2. Siéntese con las rodillas a la misma altura que las caderas o ligeramente más bajas, y con los pies apoyados completamente en el piso. Si los pies no alcanzan el piso, utilice un reposapiés para apoyarlos (véase la figura 15).
3. En la medida de lo posible, siéntese con la espalda recta, con las orejas, los hombros y las caderas alineados en una línea recta (véanse las figuras 15 y 16).
4. Enderece la columna vertebral para sentarse tan erguido como le resulte cómodo. Evite arquear demasiado la espalda.

## **Consejos para mantener una buena postura cuando está sentado**

- Coloque una almohada o una toalla enrollada detrás de la parte baja de la espalda si le resulta más cómodo.



Figura 15. Postura incorrecta (izquierda) y correcta (derecha) cuando está sentado

---

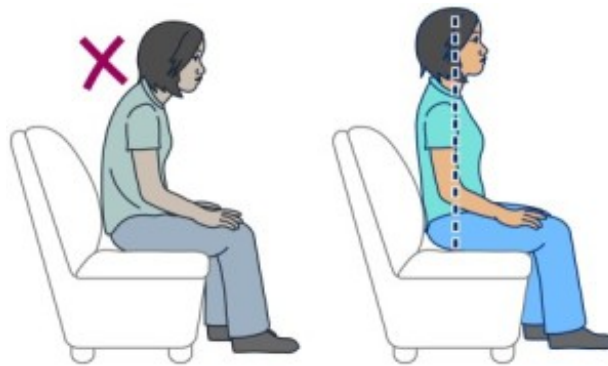


Figura 16. Postura incorrecta (izquierda) y correcta (derecha) cuando está sentado

---

## Cómo agacharse y levantar un objeto

Quizás sea útil utilizar una superficie cercana como apoyo. Si no hay una superficie cercana, coloque una silla junto al objeto. Puede levantar el objeto y colocarlo sobre la superficie o la silla como paso intermedio.

Recuerde no levantar ni cargar nada que pese más de 10

libras (4.5 kilogramos) durante 6 semanas después de la cirugía.

Hay más de una manera de agacharse y levantar objetos de forma segura. Utilice la que le resulte más fácil o cómoda. Si su equipo de atención médica le indica que siga ciertos pasos, siga sus instrucciones.

### **Levantamiento en cuclillas**

1. Párese frente al objeto con los pies separados al ancho de las caderas, o más separados si le resulta más cómodo.
2. Mantenga el pecho erguido y la espalda recta, y empuje el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales. No aguante la respiración. Recuerde respirar.
3. Doble las rodillas para bajar el cuerpo hacia el objeto. Mantenga el pecho erguido y la espalda recta (véase la figura 17).



Figura 17. Doble las rodillas y mantenga el pecho erguido y la espalda recta

---

4. Si va a levantar el objeto, sujételo con ambas manos. Acérquelo lo más posible al pecho y al cuerpo (véase la figura 18). Utilice los brazos como apoyo adicional cuando sea necesario.
  - Si el objeto es pequeño, puede sostenerlo cerca del pecho con una sola mano. Con la otra mano, apóyese en una superficie cercana o en una silla para mantener el equilibrio y obtener apoyo.



Figura 18.  
Acerque el  
objeto al  
cuerpo

---

5. Para ponerse de pie, empuje con ambos talones y piernas hasta quedar completamente de pie. Recuerde mantener la espalda recta y evitar torcer la columna vertebral (véase la figura 19). Si va a levantar el objeto, manténgalo cerca del cuerpo.



Figura 19. Empuje con los talones hasta quedar de pie

## Rodilla en el suelo para pararse

1. Párese frente al objeto. Coloque uno de los pies al lado del objeto. Si es cómodo, coloque el otro pie al lado y un poco detrás de usted (véase la figura 20). Los pies deben estar separados aproximadamente al ancho de los hombros.



Figura 20.  
Coloque un  
pie al lado del  
objeto y el  
otro pie hacia  
un lado y  
detrás de  
usted

---

2. Mantenga el pecho erguido y la espalda recta, y empuje el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales. No aguante la respiración. Recuerde respirar.
3. Doble las rodillas para bajar el cuerpo hasta que la rodilla que está atrás toque suavemente el piso (véase la figura 21). Mantenga el pecho erguido y la espalda recta.



Figura 21. Baje el cuerpo hasta que la rodilla que está atrás toque el piso

4. Si va a levantar el objeto, sujételo con ambas manos. Acérquelo lo más posible al pecho y al cuerpo (véase la figura 22). Utilice los brazos como apoyo adicional cuando sea necesario.
  - Si el objeto es pequeño, puede sostenerlo cerca del pecho con una sola mano. Con la otra mano, apóyese en una superficie cercana o en una silla para mantener el equilibrio y obtener apoyo.



Figura 22. Acerque el objeto al cuerpo

5. Para ponerse de pie, empuje con el pie y el talón que está adelante, así como con los dedos del pie que está atrás, hasta quedar completamente de pie. Recuerde mantener la espalda recta y evitar torcer la columna vertebral (véase la figura 23). Si va a levantar el objeto, manténgalo cerca del cuerpo.



Figura 23.  
Empuje con el  
talón y los  
dedos del pie  
hasta ponerse  
de pie

## Cómo cargar objetos

Recuerde no levantar ni cargar nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos) durante 6 semanas después de la cirugía.

- Mantenga el pecho erguido y la espalda recta, y empuje el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales. No aguante la respiración. Recuerde respirar.
- Si va a cargar un solo objeto, use ambas manos.

Mantenga el objeto lo más cerca posible del cuerpo (véase la figura 24). Evite torcer la espalda y la columna vertebral.

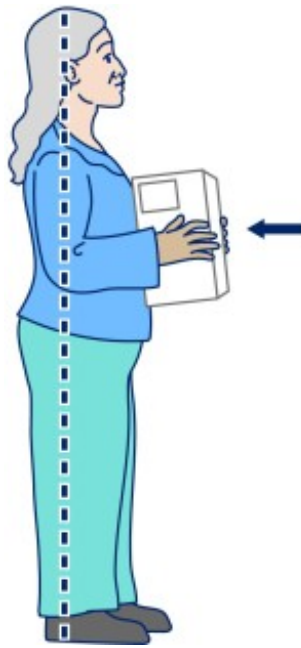


Figura 24.  
Mantenga el  
objeto cerca  
del cuerpo

- Si va a cargar más de un objeto, distribuya el peso de manera uniforme entre ambos hombros, brazos y manos (véase la figura 25).



Figura 25. Distribuya el peso de manera equilibrada entre ambos lados del cuerpo.

- Cuando sea posible, haga varios viajes para reducir el esfuerzo que hace el cuerpo.

## Cómo empujar un objeto

Antes de comenzar, asegúrese de que haya un camino despejado frente al objeto. Tome descansos cuando sea necesario para evitar lesiones.

Para empujar un objeto:

1. Párese frente al objeto con los pies separados al ancho de las caderas. Coloque un pie hacia adelante, de modo que quede ligeramente delante de usted.
2. Mantenga el peso centrado sobre las caderas. Doble la rodilla que está adelante y coloque las manos firmemente sobre el objeto (véase la figura 26).

3. Mantenga el pecho erguido y la espalda recta, y empuje el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales. No aguante la respiración. Recuerde respirar.
4. Inclíne el peso del cuerpo hacia las manos apoyadas sobre el objeto. Al mismo tiempo, empuje con el pie que está atrás. Recuerde seguir respirando.
5. Cuando el objeto se mueva, adelante el pie que está atrás. Repita los pasos anteriores.



Figura 26. Coloque un pie delante del otro, doble la rodilla que está adelante y coloque las manos sobre el objeto.

## Cómo jalar un objeto

Antes de comenzar, asegúrese de que haya un camino

despejado detrás de usted. Tome descansos cuando sea necesario para evitar lesiones.

Para jalar un objeto:

1. Párese frente al objeto con los pies separados al ancho de las caderas. Coloque un pie hacia atrás, de modo que quede ligeramente detrás de usted.
2. Mantenga el peso centrado sobre las caderas, doble la rodilla que está atrás y coloque las manos firmemente sobre el objeto (véase la figura 27).
3. Mantenga el pecho erguido y la espalda recta, y empuje el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales. No aguante la respiración. Recuerde respirar.
4. Incline el peso del cuerpo hacia atrás mientras jala el objeto con las manos. Recuerde seguir respirando.
5. Cuando el objeto se mueva, lleve el pie que está adelante hacia atrás. Repita los pasos anteriores.

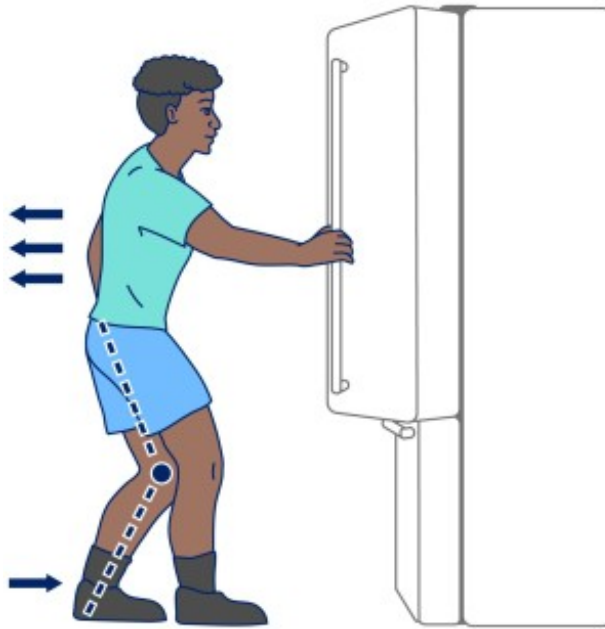


Figura 27. Coloque un pie detrás del otro, doble la rodilla que está atrás y coloque las manos sobre el objeto.

---

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](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Safe Movements and Posture With an Ostomy: Instructions for People Who Can Sit - Last updated on June 25, 2026  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center