



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Movimientos y posturas seguras con una ostomía: instrucciones para personas que no 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 tienen una incisión perineal y deben evitar sentarse mientras la incisión cicatriza. Una incisión perineal es una incisión quirúrgica entre el ano y los genitales (pene o vagina).

Es posible que no le hayan hecho una incisión perineal, o tal vez su equipo de atención médica le haya dicho que es seguro sentarse. Si es así, siga las instrucciones en *Movimientos y posturas seguras con una ostomía:*

instrucciones para personas que pueden sentarse

(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-can-sit).

¿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.
- Siga las instrucciones de su equipo de atención médica sobre cómo evitar sentarse. La mayoría de las personas no deben sentarse o deben hacerlo muy poco tiempo. Esto permite que la incisión perineal tenga tiempo para cicatrizar. Su equipo de atención médica le indicará cuándo es seguro comenzar a sentarse. Cuando se lo indiquen, puede comenzar a seguir las instrucciones en *Movimientos y posturas seguras con una ostomía: instrucciones para personas que pueden sentarse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-can-sit).
- 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) 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 entrar y salir de la cama

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

Cómo entrar a la cama

Hay más de una manera segura de acostarse en la cama. Utilice la que le resulte más fácil o cómoda. Si su equipo de atención médica le indica que siga ciertos pasos, siga sus instrucciones.

Opción 1

1. Párese mirando a la cama. Coloque ambas manos sobre la cama, cerca de la almohada. Si puede, gire las manos de modo que los dedos apunten hacia la almohada.
2. Levante suavemente una rodilla y apóyela sobre la cama.
3. Cuando esté estable, suba la otra rodilla a la cama para quedar apoyado sobre las manos y las rodillas.
4. Muévase hasta quedar alineado con la almohada. Baje lentamente hasta quedar acostado boca abajo o de costado. Desde esa posición, gire para colocarse de costado o boca arriba.

Opción 2

1. Párese de modo que la parte de atrás de las rodillas toque el costado de la cama.

2. Baje lentamente hasta sentarse sobre el glúteo (nalga) más cercano a la almohada. Utilice el brazo más cercano a la almohada para apoyarse.
 - No se siente apoyando el peso por igual sobre ambos glúteos. Esto ejerce demasiada presión sobre la incisión perineal.
3. Bájesse hacia el costado. Use las manos y el codo para apoyarse y controlar la velocidad del movimiento. Mientras lo hace, suba las piernas a la cama.
4. 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

Hay más de una manera de salir de la cama 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.

Opción 1

1. Comience acostado de lado. Doble el brazo sobre el que está acostado. Lleve el otro brazo por delante del cuerpo.
2. Empújese lentamente hasta quedar apoyado sobre las manos y las rodillas. Evite aguantar la respiración. Muévase con cuidado hacia el costado de la cama.
3. Baje suavemente al piso la pierna que está más cerca del costado de la cama.
4. Cuando esté estable, baje el otro pie al piso.
5. Use los brazos para impulsarse hasta ponerse de pie.

Opción 2

1. Comience acostado de lado, mirando hacia el borde de la cama. Doble el brazo sobre el que está acostado. 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 que su peso quede apoyado sobre un solo glúteo. Tenga cuidado de no apoyar el peso por igual sobre ambos glúteos.

3. Impúlsese con los brazos y las piernas para ponerse de pie.

Cómo mantener una buena postura de pie

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 1).
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.

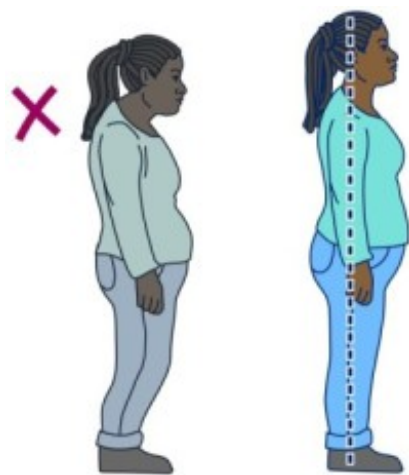


Figura 1. Postura de pie incorrecta (izquierda) y correcta (derecha)

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.

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 2).



Figura 2. 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 3). 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 3. 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 4). Si va a levantar el objeto, manténgalo cerca del cuerpo.



Figura 4. Empuje con los talones hasta quedar de pie

Rodilla en el suelo para ponerse de pie

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 5). Los pies deben estar separados aproximadamente al ancho de los hombros.



Figura 5. 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 6). Mantenga el pecho erguido y la espalda recta.



Figura 6. 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 7). 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 7. 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 8). Si va a levantar el objeto, manténgalo cerca del cuerpo.



Figura 8. 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 9). Evite torcer la espalda y la columna vertebral.

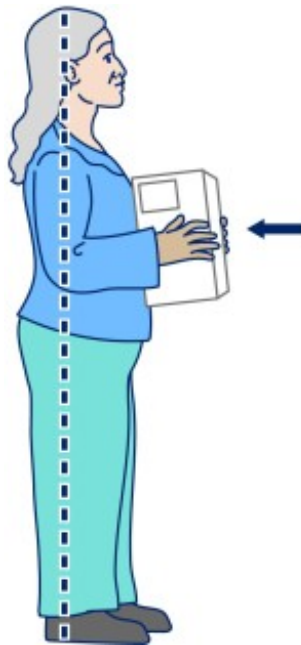


Figura 9. Mantenga el objeto cerca del cuerpo

- Si va a cargar más de un objeto, distribuya el peso de manera uniforme entre ambos hombros, brazos y manos (véase la figura 10).



Figura 10. 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 11).
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 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 11. 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 12).
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 12. 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 y busque en nuestra biblioteca virtual.

Safe Movements and Posture With an Ostomy: Instructions for People Who Cannot Sit -
Last updated on June 25, 2026

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering
Cancer Center