

Cómo mantenerse activo antes y después de una cirugía para pacientes pediátricos

En esta información se explica cómo su niño puede mantenerse activo antes y después de una cirugía. También se detalla de qué maneras lo pueden ayudar los servicios de rehabilitación de MSK.

Información sobre los servicios de rehabilitación de MSK

La actividad y movilidad son importantes para ayudar a su niño a crecer y desarrollarse. Estar en el hospital y permanecer en una habitación puede reducir la movilidad (capacidad de moverse) y el nivel de actividad del niño. Esto puede hacer que disminuyan su fuerza y habilidades para jugar y que se retrase su desarrollo.

Los servicios de rehabilitación de MSK pueden ayudar a su niño a recuperar la fuerza después de la cirugía. También es posible que le sirvan para mejorar su capacidad de realizar las actividades cotidianas. Después de la cirugía, su niño comenzará a trabajar con terapeutas ocupacionales (OT), fisioterapeutas (PT) o ambos, según sus necesidades. Estos profesionales se asegurarán de que su niño se mantenga activo y ocupado durante su estadía en el hospital. Hacer que participe de la terapia es una parte importante de su recuperación. También es importante que usted lo ayude durante y después de las sesiones de terapia.

Terapeutas ocupacionales

Los terapeutas ocupacionales ayudan a su niño a mejorar su capacidad de

realizar las actividades cotidianas importantes después de la cirugía. Le ayudarán con cualquier problema que pueda tener con las tareas de cuidado personal, como vestirse y asearse, juegos y las habilidades para el trabajo o la escuela (véase la figura 1).

Durante una sesión de terapia ocupacional, el terapeuta ocupacional hará lo siguiente:

- Hablar con su niño sobre sus actividades diarias. Le preguntará cómo hacía esas actividades antes de la cirugía.
- Controlar la fuerza, sensación y movimiento en los dedos y brazos de su niño.
- Hacer preguntas para ver si su niño entiende instrucciones, resuelve problemas, presta atención y recuerda cosas.
- Observar cómo su niño realiza las actividades cotidianas, como por ejemplo:
 - Salir de la cama y meterse en ella
 - Ponerse y sacarse la ropa
 - Ir al baño, usarlo y volver
 - Cepillarse los dientes
 - Jugar con juguetes



Figura 1. Trabajo con un OT

Fisioterapeutas

Los fisioterapeutas ayudan a su niño a mejorar su habilidad de moverse y desenvolverse después de la cirugía. Lo pueden ayudar a recuperar la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Esto es útil para actividades como caminar, subir las escaleras y hacer deportes (véase la figura 2).

Durante una sesión de fisioterapia, el PT hará lo siguiente:

- Hablar con su niño sobre su entorno hogareño y escolar. Le preguntará si tiene problemas para mover el cuerpo.
- Medir la fuerza, el equilibrio, el movimiento y la sensación en los brazos y piernas de su niño.
- Controlar la respiración y la habilidad para toser de su niño.
- Observar cuánta ayuda necesita su niño para realizar las actividades diarias, incluso:
 - Salir de la cama y meterse en ella
 - Pararse de una silla
 - Subir y bajar las escaleras



Cómo ayudar a su niño a prepararse para la cirugía

- Es importante que su niño permanezca activo antes de la cirugía. Para esto, puede salir a caminar, hacer ejercicios y hacer sus actividades diarias como acostumbra.
- Asegúrese de que su niño siga sus rutinas diarias. Esto incluye tareas de cuidado personal, como por ejemplo bañarse, lavarse los dientes y peinarse.
- Empaque lo necesario para que su niño pueda mantener sus rutinas durante la hospitalización. Esto incluye pijamas, ropa, calzado y cepillo de dientes. También puede traer sus juguetes o juegos favoritos para que esté cómodo durante su hospitalización.
- Traiga el equipo o los elementos especiales que su niño necesite para moverse durante la hospitalización. Esto incluye muletas, andador, silla de ruedas y aparatos ortopédicos para brazos o piernas. Lo ayudarán a moverse de manera segura después de la cirugía.
- Mire al calendario con su niño para mostrarle el día de su cirugía. Traiga el

Figura 2. Trabajo con un PT

calendario al hospital y úselo para llevar un registro de los días que transcurran después de la cirugía.

- Informe a su niño que es posible que vea a un OT, un PT, o ambos después de la cirugía. Hable con él sobre qué esperar. Dígale que le ayudarán a salir de la cama y jugar, sentarse en una silla y caminar.

Qué esperar después de la cirugía

Después de la cirugía, le conectarán vías intravenosas (IV) y sondas médicas a su niño. Esto será útil para administrarle medicamentos y drenar líquidos. El OT, PT o ambos controlarán las vías IV y sondas de su niño para que pueda moverse de manera segura y participar en la terapia.

Si su niño necesita oxigenoterapia de forma continua para ayudarlo a respirar, un terapeuta respiratorio y enfermero trabajarán con su OT, PT o ambos. Se asegurarán de que su niño obtenga el apoyo que necesita durante la terapia.

Cómo ayudar a su niño a recuperarse de la cirugía

Participe en las sesiones de terapia física y ocupacional

Según las necesidades de su niño después de la cirugía, es posible que participe en sesiones de fisioterapia, sesiones de terapia ocupacional o ambas.

El PT, el OT o ambos trabajarán con su niño para ayudarles a lo siguiente:

- Recuperar su fuerza
- Moverse sin ayuda
- Reducir el dolor
- Mejorar la respiración
- Toser y sacar secreciones (mucosidad) de los pulmones
- Aumentar su estado de alerta y habilidad para seguir instrucciones
- Realizar las actividades diarias

- Aumentar su capacidad de jugar
- Prepararse para regresar a casa

Comprometa al niño

La anestesia (un medicamento que le hará dormir durante la cirugía), los medicamentos y un entorno desconocido pueden hacer que el niño se sienta confundido. Además, puede resultarle difícil llevar la cuenta del tiempo o saber dónde está. Hable con su niño sobre la estadía en el hospital. Dígale qué fecha y hora del día es. Cuénteles lo que los enfermeros, médicos y terapeutas hacen en la habitación.

Mantenga las persianas levantadas y las luces de la habitación del hospital prendidas durante el día. Apague las luces por la noche para ayudar al niño a mantener una rutina de sueño.

Aliente al niño a jugar y hacer actividades que disfrute, como jugar a las cartas, leer, colorear y hacer rompecabezas. Un buen lugar para hacer estas actividades es sentado en una silla en algún lugar que no sea la cama.

Caminar

Es importante que el niño camine después de la cirugía. Si ya tiene edad para hacerlo, una buena meta es caminar cada 2 horas. Esto le ayudará a prevenir coágulos en las piernas, mejorar la fuerza y reducir la duración de la hospitalización. Los enfermeros y terapeutas del niño le ayudarán a sentarse y salir de la cama dentro de las 24 horas después de la cirugía.

Haga ejercicios de respiro profundo

A veces, respirar profundamente puede ser doloroso después de la cirugía debido a las incisiones (cortes quirúrgicos) en el pecho o abdomen (vientre) del niño. Para ayudar a mejorar la respiración del niño, su enfermero y terapeuta practicarán ejercicios de respiración profunda con él. Para ello, soplará burbujas y usará un espirómetro de incentivo (véase la figura 3). Usar un espirómetro de incentivo es útil para expandir los pulmones del niño y prevenir la neumonía (infección pulmonar).

Para obtener más información, pida al enfermero de su niño el recurso *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).



Figura 3. Uso de un espirómetro de incentivo

Detalles de contacto

Si tiene preguntas sobre cómo ayudar a su niño a mantenerse activo antes o después de la cirugía, llame a los servicios de rehabilitación de MSK al 212-639-5384. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

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.

Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients - Last updated on April 30, 2026

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



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center