

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

## **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



Figura 1. Trabajo con un OT

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

## **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

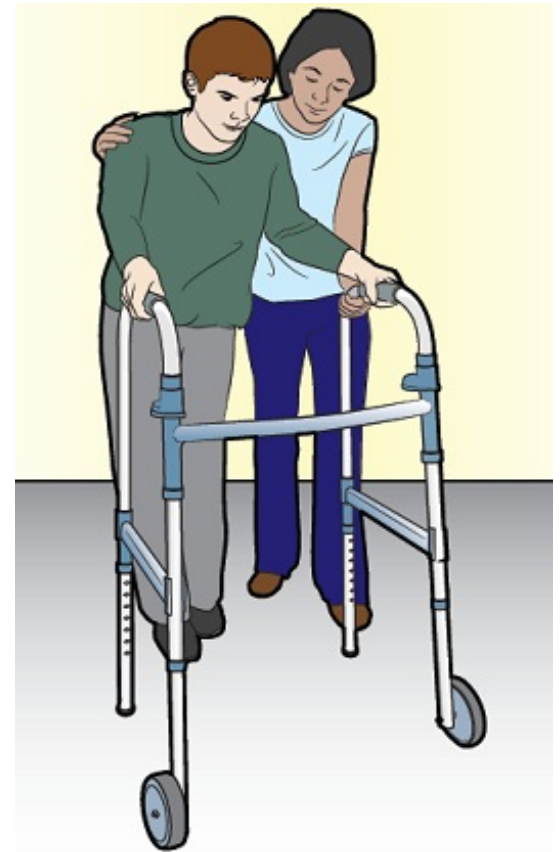


Figura 2. Trabajo con un PT

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 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



Figura 3. Uso de un espirómetro de incentivo

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](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)).

## 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](http://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