



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Consejos para relajarse mientras está acostado boca abajo

Esta información le ayudará a colocarse en posición decúbito prono (acostado boca abajo). También incluye sugerencias para ayudarlo a relajarse cuando ya se encuentre en esa posición, por ejemplo, a través de terapia musical e imágenes guiadas.

## Cómo colocarse boca abajo

Siga los pasos a continuación para pasar de una posición sentada a una posición boca abajo. Sus movimientos deben ser lentos y suaves.

1. Siéntese en la cama con las piernas extendidas y la cabecera de la cama elevada.
2. Baje la cabecera de la cama de manera que usted quede boca arriba, mirando el techo.
3. Doble suavemente ambas rodillas con los pies ligeramente separados (véase la figura 1).



Figura 1. Doble las rodillas

4. Permita que las rodillas giren suavemente hacia un lado.
5. Permita que el torso (centro del cuerpo) siga la dirección de las rodillas.

6. Suavemente acerque la mano que está arriba y colóquela de lleno sobre la cama (véase la figura 2).

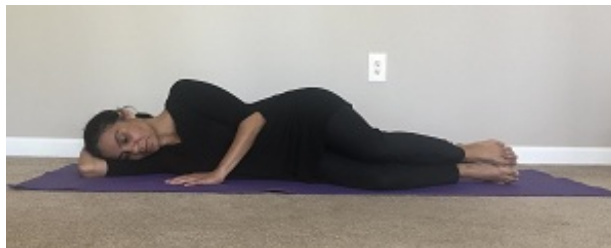


Figura 2. Coloque la mano de lleno sobre la cama

---

7. Si puede, deslice el brazo que está abajo debajo de la cabeza para tenerlo de apoyo.

8. Estire suavemente las piernas hacia atrás (véase la figura 3).



Figura 3. Estire las piernas hacia atrás

---

9. Traiga el codo que se encuentra abajo alrededor de la barriga mientras se desliza sobre el vientre (véase la figura 4).

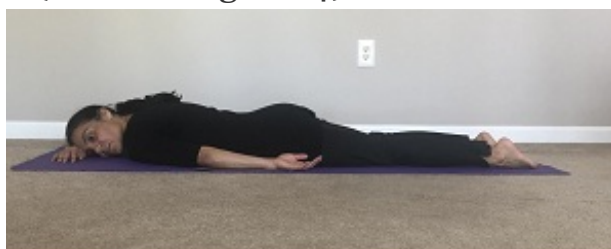


Figura 4. Deslícese sobre el vientre

---

10. Encuentre un espacio cómodo para que los brazos descansen.

Si necesita ayuda para acomodarse boca abajo, pregunte a un integrante de su equipo de atención médica. Le podrán ayudar a estar cómodo agregando almohadas y toallas como apoyo.

# Cómo relajarse en posición decúbito prono

Una vez que esté boca abajo, puede resultarle útil apoyar su teléfono inteligente o tableta en la cama para poder ver videos que le ayuden a relajarse. Hay muchos videos en YouTube. Los videos a continuación son algunos ejemplos seleccionados por el personal del Servicio de medicina integral (Integrative Medicine Service) de MSK.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, 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.

---

Tips for Relaxing While Lying Prone - Last updated on April 29, 2020

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