



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Ejercicios para hacer en la cama para principiantes

En esta información se describe cómo hacer ejercicios en la cama para principiantes que aumentarán su fuerza y lo ayudarán a moverse con más libertad.

Es posible que deba modificar u omitir algunos de los ejercicios si tiene ciertas afecciones, como:

- Coágulos
- Huesos rotos
- Huesos debilitados
- Cirugía reciente en la columna, los brazos o las piernas

Su proveedor de cuidados de la salud le indicará qué ejercicios puede hacer. Si tiene alguna inquietud, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

También debe informar a su proveedor de cuidados de la salud si siente más dolor o un dolor nuevo mientras hace estos ejercicios. No debería sentir más que una ligera

tensión mientras los hace. No debería sentir dolor.

Si tiene presión en el pecho, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer los ejercicios. Llame al 911 si los síntomas no desaparecen después de descansar.

## **Sugerencias para hacer ejercicio en la cama para principiantes**

- Intente hacer cada uno de los primeros 5 ejercicios durante 30 segundos.
- Si necesita parar antes de 30 segundos, está bien. Solo prepárese para comenzar el próximo ejercicio a tiempo.
- Debe descansar 30 segundos antes de comenzar cada ejercicio.
- Inhale por la nariz y exhale por la boca mientras se ejercite. No aguante la respiración. Cuente en voz alta para mantener la respiración a un ritmo uniforme.
- Si está en la cama de un hospital, eleve la cabecera de la cama. Luego coloque almohadas detrás de usted.
- Si está en casa, coloque almohadas detrás de usted.

## **Elementos para hacer los ejercicios**

Debe tener los siguientes elementos cerca antes de comenzar a hacer los ejercicios:

- Medias
- Almohada

## **Círculos con los tobillos**

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Primero, gire los tobillos hacia la derecha (véase la figura 1). Intente dibujar un círculo lo más ancho que pueda con los dedos de los pies.
3. Continúe durante 15 segundos. Luego, gire los tobillos hacia la izquierda durante 15 segundos.
4. Luego, descanse durante 30 segundos.



Figura 1. Círculos con los tobillos

---

## **Series de cuádriceps**

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.

2. Presione la parte de atrás de la rodilla derecha contra la cama apretando al mismo tiempo los músculos de la parte superior del muslo (véase la figura 2).
3. Mantenga esa posición y cuente en voz alta hasta 3. Luego, relájese.
4. Repita el movimiento con la otra pierna.
5. Si desea un desafío, puede hacer este ejercicio con ambas piernas al mismo tiempo.
6. Repita los pasos del 2 al 4 durante 30 segundos, si puede.
7. Luego, descanse durante 30 segundos.

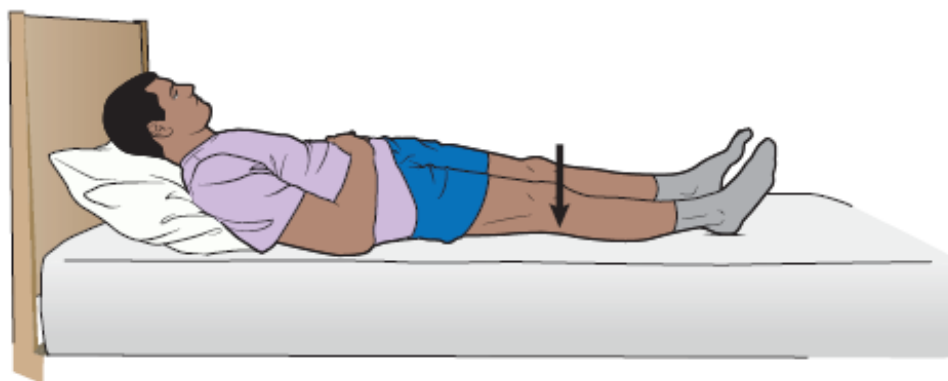


Figura 2. Series de cuádriceps

## **Deslizamiento de talón**

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas. Póngase unos calcetines que le protejan los talones al hacer el ejercicio.
2. Inhale y deslice el talón con suavidad lo más cerca

posible de las nalgas (glúteos) sin sentirse incómodo. (Véase la figura 3).

3. Luego, exhale y deslice el talón con suavidad en dirección contraria a las nalgas hasta que la rodilla se apoye en la cama.
4. Repita el movimiento con la otra pierna.
5. Repita los pasos del 2 al 4 durante 30 segundos, si puede.



Figura 3. Deslizamiento de talón

## **Compresión de glúteos**

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Ponga las piernas lo más rectas que pueda.
3. Apriete las nalgas con firmeza (véase la figura 4).
4. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 3, luego, relájese.
5. Repita los pasos del 2 al 4 durante 30 segundos, si

puede.

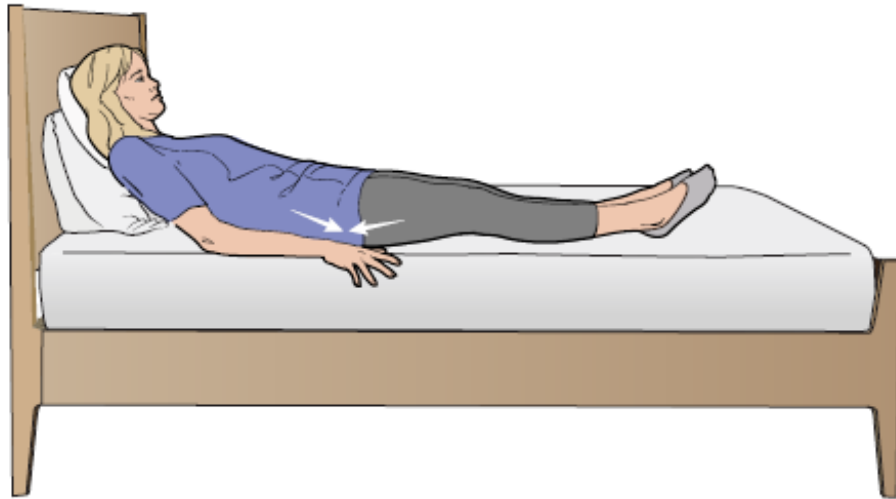


Figura 4. Compresión de glúteos

## **Abdominales cruzados**

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Doble el codo derecho, luego gire la cabeza y cruce el cuerpo hacia la izquierda lo más que pueda cómodamente (véase la figura 5)
3. Regrese el brazo derecho al lado derecho.
4. Haga lo mismo con el brazo izquierdo.
5. Repita los pasos del 2 al 4 durante 30 segundos, si puede.



Figura 5. Abdominales cruzados

---

## **Respiración diafragmática**

1. Acuéstese boca arriba apoyando la cabeza y los hombros en almohadas.
2. Coloque las piernas en una posición cómoda. Coloque una o ambas manos sobre el abdomen (véase la figura 6).
3. Inhale lenta y profundamente por la nariz. El abdomen se le debe levantar pero la parte superior del pecho debe permanecer inmóvil y relajada.
4. Exhale lentamente por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas). A medida que saque el aire, empuje lenta y suavemente el abdomen hacia la columna.
5. Repita los pasos del 2 al 4 durante unos 30 segundos, si puede.

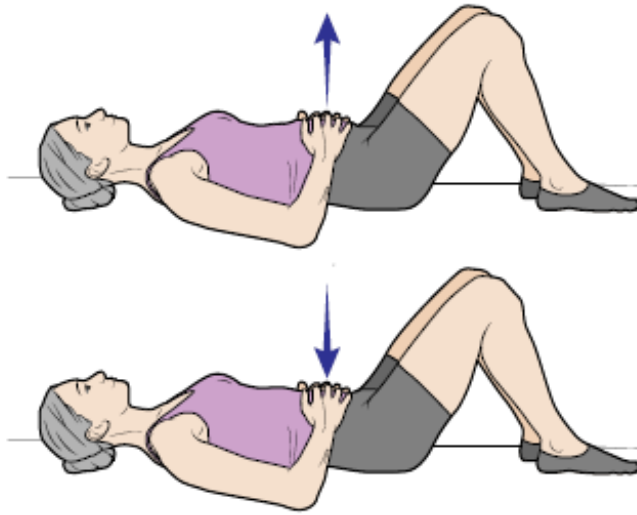


Figura 6. Respiración diafragmática

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

Beginner Bed Exercises - Last updated on March 1, 2022  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center