

Ejercicios para después de la **Cirugía de seno**





La cirugía de seno puede afectar el movimiento de su brazo

Las mujeres con cáncer de seno, a menudo se someten a algún tipo de cirugía, que puede incluir:

- Biopsia quirúrgica del seno
- Extirpación de ganglios linfáticos
- Cirugía conservadora del seno (tal como una tumorectomía)
- Mastectomía
- Reconstrucción del seno (mamaria)

Cualquiera de estas cirugías puede afectar qué tan bien puede mover el hombro y el brazo o realizar sus actividades diarias, como vestirse, bañarse y peinarse. El dolor y la rigidez pueden causar debilidad y limitar el movimiento de su brazo y hombro.

Los ejercicios pueden ayudar a recuperar el movimiento

Independientemente del tipo de cirugía que se realice, es importante hacer ejercicios después para que el brazo y el hombro vuelvan a moverse. Los ejercicios ayudan a disminuir los efectos secundarios de la cirugía y le ayudan a volver a sus actividades habituales.

Si recibió radioterapia después de la cirugía, los ejercicios son aún más importantes para ayudar a mantener el brazo y el hombro flexibles. La radiación puede afectar su brazo y su hombro mucho tiempo después de finalizado el tratamiento. Debido a esto, es importante desarrollar el hábito regular de hacer ejercicios para mantener la movilidad de los brazos y los hombros después de los tratamientos con radiación para el cáncer de seno.

Es muy importante que hable con su médico antes de comenzar cualquier ejercicio para que pueda decidir el programa que sea adecuado para usted. Su médico puede sugerirle que consulte a un fisioterapeuta, un terapeuta ocupacional, o a un especialista en ejercicios para el cáncer certificado por el American College of Sports Medicine (Colegio Estadounidense de Medicina del Deporte). Estos profesionales de la salud están especialmente capacitados para diseñar un programa de ejercicios solo para usted. Es posible que necesite este tipo de ayuda si no tiene el uso pleno de su brazo dentro de las 3 a 4 semanas posteriores a la cirugía.

Algunos ejercicios no deben realizarse hasta que se retiren los drenajes y las suturas (puntos). No obstante, otros ejercicios se pueden hacer poco después de la cirugía. Los ejercicios que aumentan el movimiento de los hombros y los brazos generalmente se pueden comenzar en unos pocos días. Los ejercicios para ayudar a fortalecer los brazos se agregan más adelante.

Aquí se brindan algunos de los ejercicios más comunes que hacen las mujeres después de la cirugía de senos. Hable con su médico o terapeuta sobre cuáles de estos son adecuados para usted y cuándo debe comenzar a hacerlos. No comience ninguno de estos ejercicios sin hablar primero con su médico.

La semana posterior a la cirugía

Los consejos y ejercicios que se enumeran a continuación se deben realizar los primeros 3 a 7 días después de la cirugía. No los haga hasta que no obtenga la autorización de su médico.

- Use su brazo afectado (del mismo lado de su cirugía) como lo haría normalmente cuando se peina, se baña, se viste y come. Asegúrese de preguntarle a su médico si puede levantar objetos más pesados.
- Levante los brazos hasta la altura de los hombros, o a la altura que pueda sin tirar de los drenajes, y vuelva a bajarlos unas cuantas veces. Repita esto 3 o 4 veces al día. Estos ejercicios ayudan a eliminar el líquido linfático del brazo y ayudan a restaurar el movimiento.
- Puede ejercitar su brazo afectado mientras está levantado. Hay algunas maneras de hacer esto. Con el brazo levantado, puede abrir y cerrar la mano de 15 a 25 veces. Luego, doble y estire el codo varias veces. También puede doblar el codo y tocar el hombro del mismo lado unas cuantas veces, luego el hombro del lado opuesto unas cuantas veces.
- Practique ejercicios de respiración profunda (usando el diafragma) al menos 6 veces al día. Acuéstese boca arriba y respire lenta y profundamente. Inhale todo el aire que pueda mientras trata de expandir el pecho y el abdomen (empuje el ombligo lejos de la columna). Relájese y exhale. Repita esto 4 o 5 veces. Este ejercicio ayudará a mantener el movimiento normal del pecho, facilitando el trabajo de sus pulmones. Haga ejercicios de respiración profunda con frecuencia.

Guías generales para estos ejercicios

Los ejercicios que se describen aquí se pueden hacer ni bien su médico lo autorice. Por lo general, se pueden iniciar en una semana o más después de la cirugía. Asegúrese de hablar con su médico antes de probar hacer cualquier ejercicio. Aquí se detallan algunas cosas a tener en cuenta después de la cirugía de senos:

- Es posible que sienta algo de rigidez en el pecho y la axila después de la cirugía. Esto es normal y la rigidez debería disminuir a medida que hace sus ejercicios. Si no disminuye, llame a su médico.
- Muchas mujeres tienen ardor, hormigueo, entumecimiento o dolor en la parte posterior del brazo y/o en la pared torácica. Esto se debe a que la cirugía puede irritar algunos de los nervios. Estas sensaciones pueden aumentar algunas semanas después de la cirugía, pero siga haciendo sus ejercicios a menos que note una hinchazón o sensibilidad inusual. (Si esto sucede, informe a su médico de inmediato). A veces, frotar o acariciar el área con la mano o con un paño suave puede ayudar a que el área esté menos sensible.
- Puede ser útil hacer ejercicios después de una ducha tibia cuando los músculos están tibios y relajados.
- Use ropa cómoda y holgada cuando haga los ejercicios.
- Haga los ejercicios lentamente hasta que sienta un estiramiento suave. Mantenga cada estiramiento al final del movimiento y cuente lentamente hasta 5. Es normal que sienta un tirón al estirar la piel que se ha acortado debido a la cirugía. No rebote ni haga movimientos bruscos al hacer cualquiera de los ejercicios. No debe sentir dolor mientras los hace, solo un estiramiento suave.



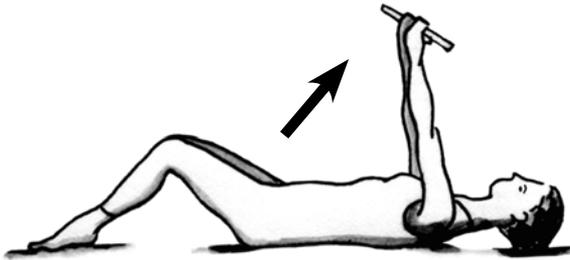
- Haga cada ejercicio de 5 a 7 veces. Intente hacer cada ejercicio correctamente. Si tiene problemas con los ejercicios, hable con su equipo de atención médica contra el cáncer. Es posible que deba ser derivada a un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional.
- Haga los ejercicios dos veces al día hasta que recupere su flexibilidad normal. Seguir haciendo algunos ejercicios durante los meses posteriores a la cirugía puede ayudarle a mantenerse en movimiento.
- Asegúrese de inhalar y exhalar profundamente, a medida que hace cada ejercicio.
- Los ejercicios están organizados de modo que usted los comience acostada, pase a la posición de sentada y los termine de pie.

Ejercicios comunes para después de la cirugía de seno

Hable con su médico o terapeuta sobre cuáles de estos ejercicios son adecuados para usted y cuándo debe comenzar a hacerlos. No comience ninguno de estos ejercicios sin hablar primero con su médico.

Ejercicio con vara

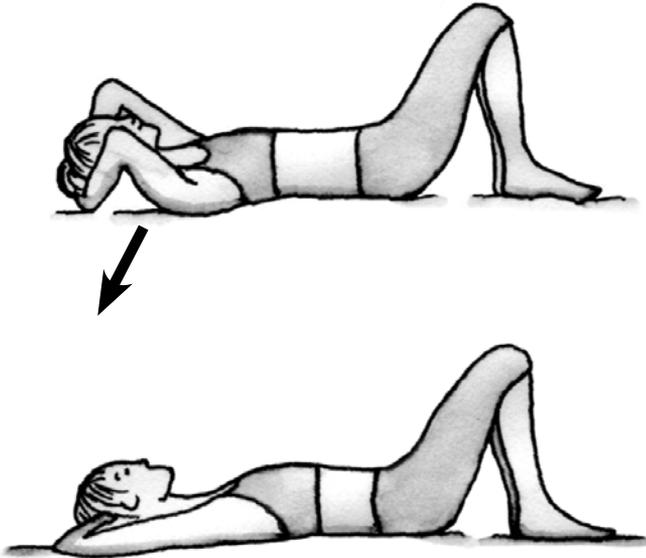
Este ejercicio ayuda a aumentar su capacidad para mover los hombros hacia adelante. Necesitará un mango de escoba, una vara de medir u otro objeto similar a un palo para usar como vara en este ejercicio. Haga ejercicio en la cama o en el piso. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies planos.



- Sostenga la vara sobre el vientre con ambas manos, con las palmas hacia arriba.
- Levante la vara sobre su cabeza lo más que pueda. Use su brazo no afectado para ayudar a levantar la vara hasta que sienta un estiramiento en el brazo afectado.
- Mantenga esta posición por 5 segundos.
- Baje los brazos y repita de 5 a 7 veces.

Aleteo con los codos

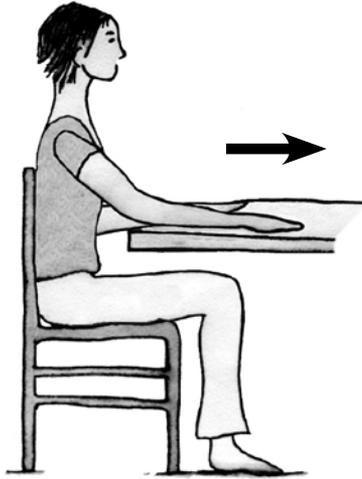
Este ejercicio ayuda a aumentar el movimiento en la parte delantera del pecho y el hombro. Puede tomar muchas semanas de ejercicio regular antes de que sus codos lleguen a la cama o al piso. Haga estos ejercicios en la cama o en el piso. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies planos.



- Junte las manos detrás de la cabeza con los codos apuntando hacia el techo.
- Separe los codos y bájelos hacia la cama o el piso.
- Repita de 5 a 7 veces.

Estiramiento del omóplato

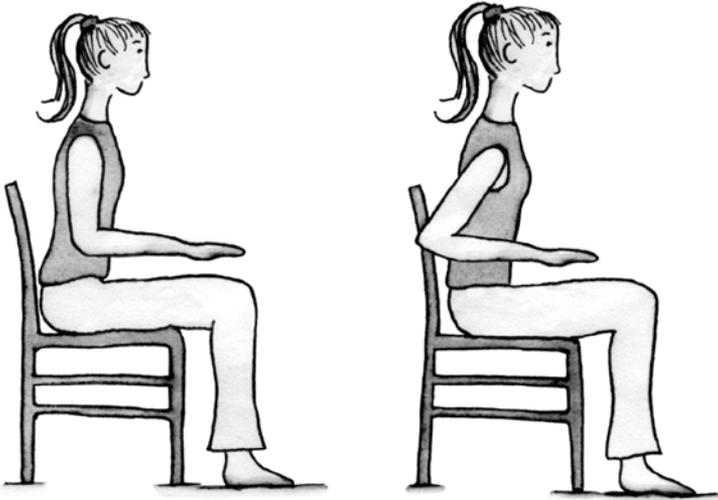
Este ejercicio ayuda a aumentar el movimiento del omóplato.



- Siéntese en una silla muy cerca de una mesa con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.
- Coloque el brazo no afectado sobre la mesa con el codo doblado y la palma hacia abajo. No mueva este brazo durante el ejercicio.
- Coloque el brazo afectado sobre la mesa, con la palma hacia abajo, con el codo recto.
- Sin mover el tronco, deslice el brazo afectado hacia adelante, hacia el lado opuesto de la mesa. Mientras lo hace, debería sentir que su omóplato se mueve.
- Relaje el brazo y repita de 5 a 7 veces.

Contracción del omóplato

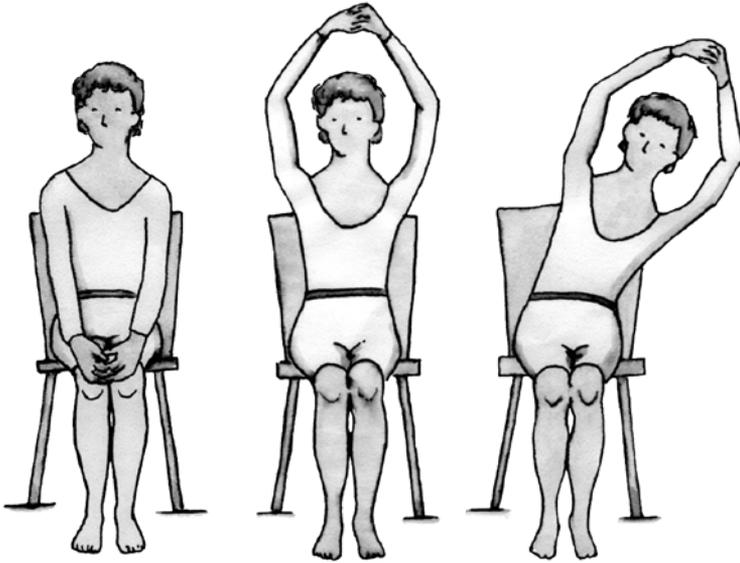
Este ejercicio también ayuda a aumentar el movimiento de los omóplatos y mejorar la postura.



- Mirando hacia el frente, siéntese en una silla frente a un espejo. No se apoye contra el respaldo de la silla.
- Los brazos deben estar a ambos lados con los codos doblados.
- Contraiga los omóplatos juntos, trayendo los codos detrás de usted hacia la columna vertebral. Los codos acompañarán su movimiento, pero no fuerce el movimiento con los codos. Mantenga los hombros nivelados mientras hace esto. No levante los hombros hacia las orejas.
- Vuelva a la posición inicial y repita de 5 a 7 veces.

Flexiones laterales

Este ejercicio ayuda a aumentar el movimiento del tronco y del cuerpo.



- Siéntese en una silla y junte las manos frente a usted.
- Levante los brazos lentamente sobre la cabeza, estirando los brazos.
- Cuando sus brazos estén sobre su cabeza, doble el tronco hacia la derecha, manteniendo los brazos sobre la cabeza.
- Vuelva a la posición inicial y flexiónese hacia la izquierda.
- Repita de 5 a 7 veces.

Estiramiento de la pared torácica

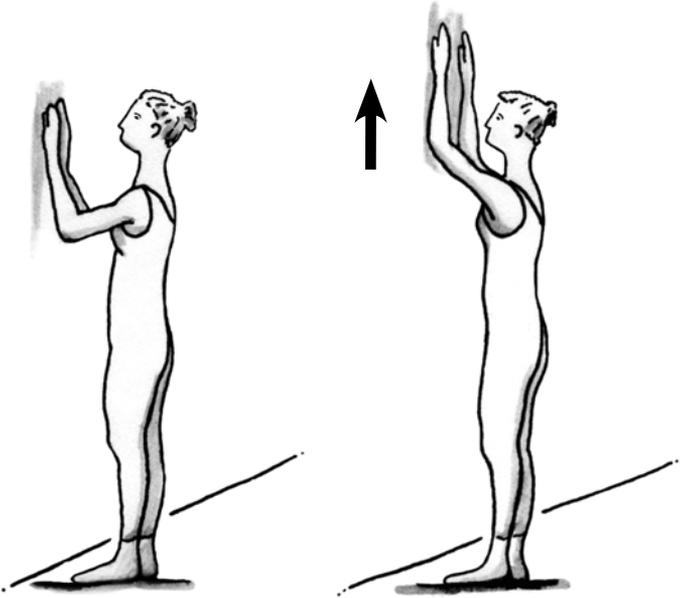
Este ejercicio ayuda a estirar el pecho.



- Párese frente a una esquina con los dedos de los pies a unas 8 a 10 pulgadas (20 a 25 cm) de la esquina.
- Doble los codos y apoye los antebrazos en la pared, uno a cada lado de la esquina. Los codos deben estar lo más cerca posible de la altura de los hombros.
- Mantenga los brazos y los pies en su lugar y mueva el pecho hacia la esquina. Sentirá un estiramiento en el pecho y en los hombros.
- Vuelva a la posición inicial y repita de 5 a 7 veces.
- La imagen muestra el estiramiento de ambos lados al mismo tiempo, pero puede que le resulte más cómodo estirar un brazo a la vez.
- Asegúrese de mantener los hombros caídos lejos de las orejas mientras hace este estiramiento. Mantenga las orejas sobre los hombros para evitar que le duela el cuello.

Estiramiento del hombro

Este ejercicio ayuda a aumentar la movilidad en el hombro.



- Párese frente a la pared con los dedos de los pies a unas 8 a 10 pulgadas (20 a 25 cm) de la pared.
- Ponga las manos en la pared. Use los dedos para “escalar la pared”, estirándose lo más alto que pueda hasta que sienta un estiramiento.
- Vuelva a la posición inicial y repita de 5 a 7 veces.
- La imagen muestra ambos brazos estirándose hacia arriba al mismo tiempo, pero puede que le resulte más fácil estirar un brazo a la vez.
- Asegúrese de mantener los hombros caídos lejos de las orejas mientras levanta los brazos. Mantenga las orejas sobre los hombros para evitar que le duela el cuello.

Cosas a tener en cuenta después de la cirugía de senos

Comience a hacer ejercicio lentamente y aumente a medida que pueda. Deje de hacer ejercicio y hable con su médico de inmediato si:

- Se debilita, empieza a perder el equilibrio o se empieza a caer
- Tiene un dolor que empeora
- Tiene una nueva pesadez, dolor, tirantez u otras sensaciones extrañas en el brazo.
- Tiene una hinchazón inusual o la hinchazón empeora
- Tiene dolores de cabeza, mareos, visión borrosa un nuevo entumecimiento, u hormigueo en los brazos o el pecho

Es importante que haga ejercicio para que los músculos funcionen lo mejor posible, pero también es importante estar seguro. Hable con su médico sobre el tipo de ejercicio adecuado para usted y consulte con un especialista en linfedema que pueda ayudarle con el ejercicio seguro. Luego establezca metas para aumentar su nivel de actividad física.

Otros tipos de ejercicio

El ejercicio para ayudar a mejorar la capacidad aeróbica (corazón-pulmón), también es importante para las mujeres que han tenido cáncer de seno. Está comprobado que el ejercicio físico y la pérdida de peso pueden incluso ayudar a reducir el riesgo de que algunos tipos de cáncer regresen después del tratamiento. Pregúntele a su médico acerca de los ejercicios físicos durante y después del tratamiento del cáncer de seno.

Otros ejercicios están diseñados para ayudar a reducir el riesgo de linfedema o hinchazón en el brazo del lado donde se realizó

la cirugía. Los ejercicios que se muestran aquí están diseñados principalmente para ayudar a recuperar el rango de movimiento (flexibilidad) del brazo y el hombro. Pregúntele a su médico acerca de su riesgo de linfedema y si debe realizar ejercicios para ayudar a reducir ese riesgo.

Los ejercicios de fortalecimiento ahora se recomiendan como parte de los programas regulares de ejercicio para mejorar la salud. Estos no se inician hasta 4 a 6 semanas después de la cirugía y deben adaptarse a su estado general de salud, condición médica y estado físico. El desarrollo de la fuerza comienza con el uso de pesas de mano pequeñas y aumenta lentamente con el tiempo. Nuevamente, es mejor hablar con su médico o fisioterapeuta. Probablemente sea mejor comenzar un programa de fortalecimiento en un entorno supervisado con un entrenador de ejercicios para el cáncer o un fisioterapeuta para asegurarse de que está haciendo los ejercicios de la manera correcta.

Esta información se elaboró con la ayuda de la Sección de Oncología de American Physical Therapy Association (Asociación Estadounidense de Fisioterapia).



La cirugía de seno puede afectar qué tan bien puede mover el hombro y el brazo.

En este folleto encontrará ejercicios sencillos que le ayudarán a mantener la flexibilidad de la parte superior del cuerpo después de la cirugía de senos.

Hable con su médico acerca de estos ejercicios para averiguar cuáles de ellos podrían ayudarle y cuándo puede comenzar a hacerlos de manera segura.

Para obtener información sobre el cáncer, ayuda y apoyo diarios, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en **cancer.org/es** o bien llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



cancer.org/es | 1.800.227.2345



bbb.org/charity

©2022, Sociedad Americana Contra El Cáncer, Inc.
No.463400 Revisado el 8/22
Los modelos se usaron solo para fines ilustrativos.