

# Ejercicio después de una lesión por quemadura

Melissa está almorzando con su amiga, Tonya, a quien conoció en su grupo de apoyo para quemaduras.

Desde mi lesión por quemadura, suelo sentirme sin aliento y mis articulaciones están rígidas.



La fatiga después de una lesión por quemadura es común.



Tonya le dice a Melissa que cuando uno se mantiene activo y hace ejercicio se puede ayudar a que se mejoren la respiración, la flexibilidad y el rango del movimiento.

¿Has intentado hacer ejercicio?



Las actividades aeróbicas pueden aumentar su resistencia y pueden hacer que su corazón, pulmones y músculos estén más en forma.

¡Incluso salir a caminar cuenta!



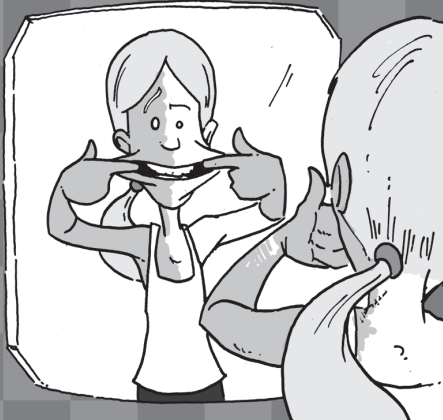
Las actividades de fortalecimiento pueden fortalecer sus músculos. Las actividades de fortalecimiento incluyen levantamiento de pesas, uso de bandas elásticas o moverse contra el propio peso corporal.

Las actividades recreativas como practicar deportes, la jardinería y bailar pueden ayudarlo a desarrollar resistencia y fuerza.



El estiramiento también es importante. El estiramiento puede aumentar la flexibilidad y aliviar la tensión. Hay muchos ejercicios diferentes para estirar diferentes partes del cuerpo. Algunos ejemplos de ejercicios de estiramiento incluyen...

### Cara



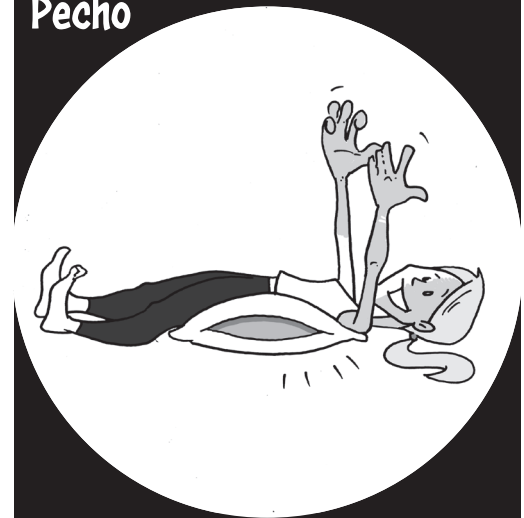
Mírese en un espejo y haga expresiones faciales como sonreír. Use los dedos para ensanchar la boca y estirar la piel alrededor de los ojos también puede ayudar.

### Cuello



Estire en la dirección opuesta a la tensión.

### Pecho



Acuéstese sobre un cojín colocado en medio de la espalda y estire ambos brazos hacia un lado o sobre la cabeza.

## Hombros

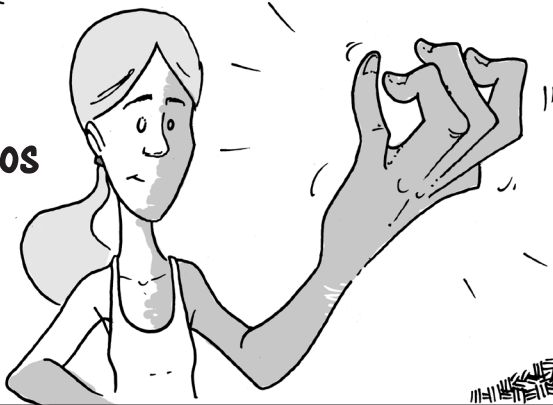


Apoye su brazo en el respaldo del sofá o la silla cuando esté sentado.

## Codos



## Manos



Estire cada dedo en el nudillo para ayudar a doblar la mano hacer un puño. Use el peso corporal contra un objeto fijo o la ayuda de la otra mano.

## Rodillas



Siéntese con las piernas apoyadas sobre algo y elévelas. Aumente la cantidad de estiramiento presionando los muslos o las rodillas con las manos.

## Tobillos

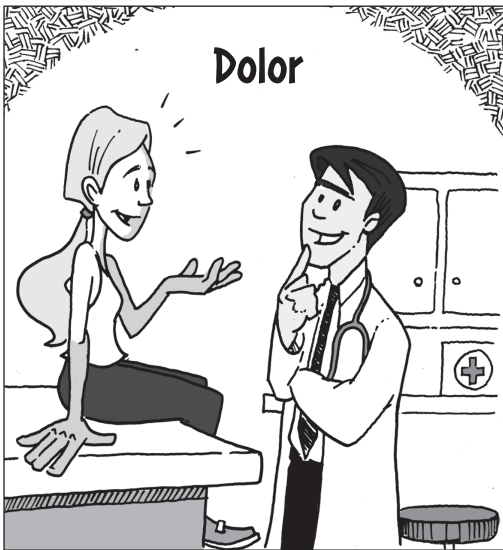


Al ponerse de pie uno ayuda a estirar los tobillos para que los pies estén más planos al apoyarse en el suelo.

## Dedos de los pies



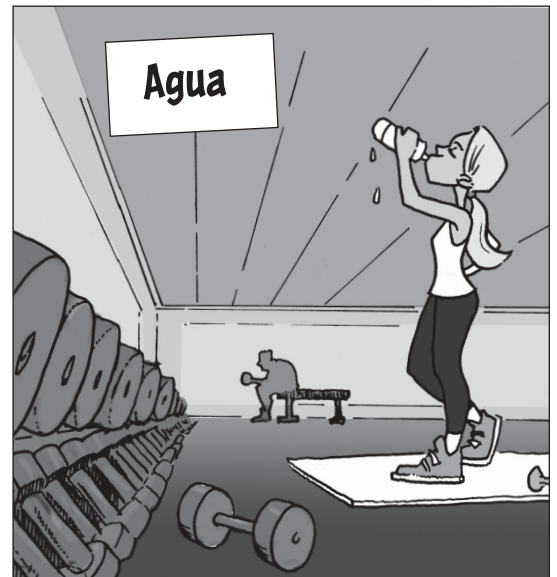
Los dedos de los pies tienden a curvarse. Primero, masajée la cicatriz. Luego use su mano para estirar los dedos de los pies.



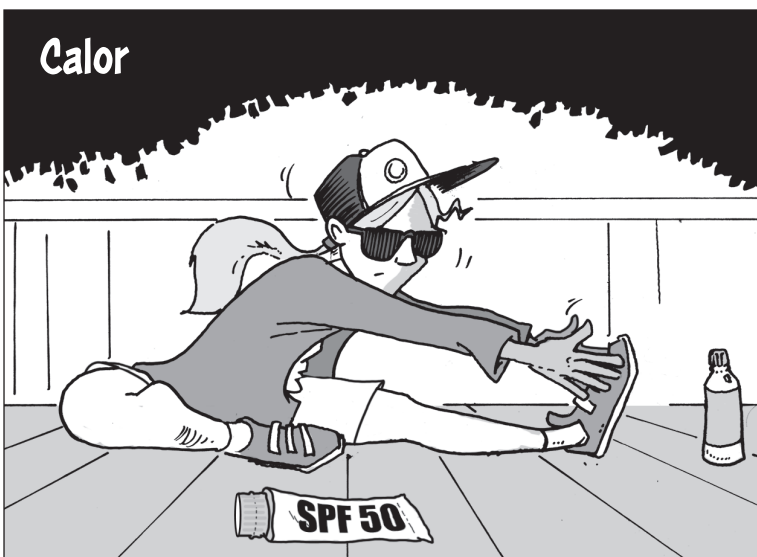
Para controlar el dolor durante el ejercicio, hable con su médico acerca de los medicamentos y las estrategias que mejor le funcionen a usted.



Masajeé la piel con crema hidratante antes de estirar. La crema hidratante puede prevenir el agrietamiento de la piel seca.



Beba agua o líquidos para no deshidratarse durante el ejercicio.



Asegúrese de protegerse del sol y del sobrecalentamiento cuando haga ejercicio y evite la exposición excesiva al sol. Si siente demasiado calor, detenga su actividad y regrese al interior.



Hable con su médico o terapeuta sobre lo que puede hacer para realizar ejercicio de manera segura si usted tiene heridas abiertas o tendones expuestos.



**Fuente:** El contenido de este infocómic ha sido adaptado de la hoja informativa "Ejercicio después de una lesión por quemadura", que ha sido elaborada originalmente por Karen Kowalske, MD, Radha Holavanahalli, Ph.D., Gretchen Carrougher, MN, RN, Oscar Suman, Ph.D., y Cindy Dolezal, P.T., MLS en colaboración con los Sistemas Modelo del Centro de Traducción del Conocimiento. La hoja ha sido ilustrada por Grant Corley y actualizada por Oscar Suman, Ph.D. y Gretchen Carrougher, MN, RN en colaboración con los Sistemas Modelo del Centro de Traducción del Conocimiento. Fue ilustrado por Grant Corley.

Nuestro contenido de información de salud se basa en evidencia de la investigación siempre que esté disponible y representa el consenso de la opinión experta de los directores del Sistema Modelo de Quemaduras.

**Descargo de responsabilidad:** Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted deberá consultar a su proveedor de atención médica respecto a sus inquietudes médicas o tratamientos específicos. El contenido de este infocómic fue elaborado en el marco de subvenciones del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente, y la Rehabilitación (NIDILRR número de subvencions 90DP0082 y 90DPKT0009). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés). El contenido de este infocómic no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL, HHS, por lo que no se debe asumir el endorso por parte del Gobierno Federal.

**Cita recomendada:** Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). (2022). Ejercicio después de una lesión por quemadura [Infocomic] (G. Corley, Illus.).

Copyright © 2022 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede ser reproducido y distribuido libremente con la debida atribución. Se debe obtener permiso previo para su inclusión en materiales de pago.

BURN MODEL SYSTEM

**BMS**

ADVANCING RECOVERY THROUGH KNOWLEDGE



**MSKTC**  
SCI • TBI • BURN

Model Systems  
Knowledge Translation  
Center