

El ejercicio después de una lesión por quemadura

Abril de 2015

www.msktc.org/bun/factsheets

Hoja informativa sobre las lesiones por quemadura

Esta hoja informativa explica la importancia del ejercicio o del movimiento después de una lesión por quemadura. En ella se describen las actividades que usted puede realizar para fortalecer los músculos y mantener la movilidad de las articulaciones.

¿Cómo afecta al organismo una lesión por quemadura?

Las lesiones por quemadura causan estrés en todo el cuerpo. Puede que el corazón y los pulmones no funcionen tan bien como antes. Tal vez los huesos ya no sean tan fuertes. Recuerde que los músculos se debilitan o disminuyen de tamaño cuando no se usan. Pasar tiempo en cama probablemente le ocasione pérdida de músculo. Una persona puede perder un 1% de los músculos por cada día que pase en cama.

Además, a medida que las quemaduras cicatrizan usted puede notar que siente la piel más tirante. Es posible que no pueda mover las articulaciones con la amplitud y la libertad con que lo hacía antes. Esta tirantez y falta de movimiento puede dificultarle más las actividades cotidianas, como bañarse, vestirse y comer.

¿Por qué es importante el ejercicio?

Cuanto más pronto comience a realizar actividades cotidianas, mejor. Sentarse, levantarse de la cama y caminar le ayudarán a salir del hospital más pronto. Mantenerse activo o hacer ejercicio le reportará estos beneficios:

- Le ayudará a respirar.
- Le permitirá al organismo combatir infecciones, como la neumonía.
- Mejorará su flexibilidad y capacidad para moverse.
- Disminuirá el riesgo de que se formen cicatrices o contracturas que restrinjan su capacidad para moverse.
- Le facilitará más la realización de sus actividades cotidianas.
- Le proporcionará una sensación de bienestar.

¿Qué puedo hacer?

En el siguiente cuadro se muestran los tipos de ejercicio que pueden beneficiarle. Consulte con el médico antes de realizarlos.

Tipo de ejercicio o de actividad	
Estiramientos	Los estiramientos son una parte importante del programa de ejercicio. <ul style="list-style-type: none">● Los estiramientos aumentan la flexibilidad, lo cual es importante para prevenir y tratar las contracturas.● El objetivo de los estiramientos es mover la articulación hasta el punto en que la piel se estire.● El estiramiento se debe mantener entre 20 segundos y 2 minutos. Descanse y repita tres veces.
Las actividades aeróbicas hacen que el corazón lata más rápido y fortalecen y mejoran el estado del corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos.	Caminar es una manera fácil de hacer ejercicio aeróbico. <ul style="list-style-type: none">● Camine al aire libre o en una cinta sin fin (<i>treadmill</i>).● Comience poco a poco.● Cada día súmele un minuto al tiempo que pasa caminando.● Continúe hasta que camine entre 30 minutos y 1 hora tres veces por semana.● Debe sentir que está haciendo un esfuerzo, pero no debe perder el aliento hasta el punto en que no pueda hablar. Cuando el doctor dé su visto bueno, trate de usar una bicicleta estática o de practicar la natación.

Los Sistemas Modelo de Lesiones por Quemadura (*Burn Model Systems*) cuentan con el patrocinio del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación (*National Institute on Disability and Rehabilitation Research*), Oficina de Educación Especial y Servicios de Rehabilitación del Departamento de Educación de los Estados Unidos (visite <http://www.msktc.org/burn/model-system-centers> si desea más información).

Tipo de ejercicio o de actividad	
Las actividades de fortalecimiento muscular hacen que los músculos trabajen más que de costumbre y se fortalezcan.	En los ejercicios de resistencia o de fortalecimiento muscular se utilizan pesas, bandas elásticas o el peso de su propio cuerpo. Las pesas no tienen que ser pesadas. Solo deben ejercer la tensión suficiente como para elevar la frecuencia cardíaca y cansar los músculos. El yoga, el <i>tai chi</i> y los ejercicios de Pilates también fortalecen los músculos y le mantienen en movimiento.
Actividades recreativas	Los deportes, la jardinería y el baile son actividades recreativas que pueden ayudarlo a aumentar la fortaleza y la resistencia. Los niños se benefician de juegos que requieran movimiento o de actividades simuladas que empleen tecnología como la del Wii.

Consideraciones especiales


Cuando haga ejercicio después de una lesión por quemadura, tenga en cuenta lo siguiente:

- **Dolor:** Use prendas de presión para disminuir el dolor y aumentar la capacidad para hacer ejercicio.
- **Piel seca:** Aplíquese cremas para humectar la piel antes de hacer los estiramientos. Las cremas pueden prevenir el agrietamiento o los desgarros de la piel. Pídale a un miembro de la familia o a un ser querido que le haga masajes en la zona en que siente tirantez. Masajear la zona suavemente antes del ejercicio puede ayudarlo en los estiramientos.
- **Agua:** Tome agua o líquidos para que no se deshidrate durante el ejercicio.
- **Ejercicio cuando hace calor:** Muchas personas que han sufrido lesiones por quemadura se sienten incómodas cuando hace calor. Protéjase del sol cuando haga ejercicio al aire libre. Cúbrase con sombrero y ropa de manga larga. Aplíquese protector solar resistente al agua. Comience poco a poco y vaya aumentando el tiempo que pasa expuesto al calor. Las investigaciones muestran que las personas que tienen quemaduras que cubren menos del 40% de la superficie corporal total pueden desarrollar tolerancia al calor si aumentan lentamente la exposición.
- **Heridas abiertas o tendones expuestos:** Pregúntele al médico o al terapeuta cómo hacer ejercicio sin peligro si tiene heridas abiertas o tendones expuestos.

Ejercicios de estiramiento para disminuir la tirantez

En el siguiente cuadro se muestran ejercicios para distintas partes del cuerpo en las que la piel puede estar tirante debido a una lesión por quemadura. Pregúntele al médico de atención primaria o al equipo de profesionales que le tratan la quemadura qué ejercicios son adecuados para usted.

Cara	<ul style="list-style-type: none"> ● Mírese en el espejo y ensaye expresiones faciales como sonreír o mostrar sorpresa. ● Cierre los ojos con fuerza y masajee la piel alrededor de los ojos. ● Abra bien la boca y masajee los bordes de la boca. ● Diga el alfabeto exagerando las letras con la boca.
Cuello	<ul style="list-style-type: none"> ● Combine los estiramientos del cuello con los de la cara. ● Haga estiramientos en la dirección contraria a donde siente la tirantez. ● Acuéstese boca arriba en la cama. Mire hacia arriba para estirar la parte anterior del cuello. Cuando vaya mejorando, deje que la cabeza sobresalga del borde de la cama.
Tórax	<ul style="list-style-type: none"> ● Acuéstese boca arriba con una bola o almohada en la parte media de la espalda. <ul style="list-style-type: none"> ○ Comience con las manos en las caderas. ○ Arquee la espalda. ○ Estire ambos brazos a los lados o arriba de la cabeza para aumentar el estiramiento del tórax.
Hombros	<ul style="list-style-type: none"> ● Sostenga una banda elástica con cada mano. Use un brazo para sostener el otro hasta el punto en que sienta un tirón. Repita el estiramiento con el otro hombro. ● Ponga el brazo sobre el respaldo del sofá o de la silla cuando esté sentado.
Codos	<ul style="list-style-type: none"> ● Siéntese con los codos extendidos y las palmas hacia arriba o hacia adelante.

Manos	<ul style="list-style-type: none"> ● Estire cada dedo a la altura de los nudillos para cerrar la mano y formar un puño (foto de la derecha). ● Si desea un estiramiento más prolongado, envuélvase la mano en posición de puño. ● Para abrir la mano, presiónela contra una superficie firme. <ul style="list-style-type: none"> ○ Aumente el estiramiento presionando con la otra mano sobre el dorso de la mano abierta. 	
Rodillas	<ul style="list-style-type: none"> ● Para enderezar las rodillas, siéntese con las piernas levantadas y apoyadas en algo. <ul style="list-style-type: none"> ○ Aumente el estiramiento haciendo presión en los muslos o las rodillas con las manos. 	
Tobillos	<ul style="list-style-type: none"> ● Ponerse de pie sirve para hacer estiramientos de los tobillos al apoyar completamente los pies en el suelo. ● Párese en un escalón como si fuera a comenzar a subir las escaleras. Baje el talón por debajo del nivel del escalón. 	
Dedos de los pies	<ul style="list-style-type: none"> ● Los dedos de los pies tienden a curvarse. Primero, masajee la cicatriz. Luego, estírese los dedos de los pies con la mano. 	

Para mantener el cuerpo sano y en buena forma física puede ser necesario ir al gimnasio o a la piscina, o salir en público. Es natural que se preocupe por su aspecto físico o por la forma en que las otras personas puedan reaccionar ante las cicatrices de las quemaduras. Consulte los siguientes enlaces. Puede encontrar en ellos recursos útiles.

Comprender y mejorar la imagen corporal después de una lesión por quemadura
http://www.msktc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish_Factsheets/Burn_Body_Image_Sp.pdf

La interacción social después de una lesión por quemadura
http://www.msktc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish_Factsheets/Burn_Social_Interactions_Sp.pdf

Autores

La hoja informativa “El ejercicio después de una lesión por quemadura” (*Exercise After Burn Injury*) fue preparada por Karen Kowalske, M.D.; Radha Holavanahalli, Ph.D.; Gretchen Carrougher, R.N., M.N.; Oscar Suman, Ph.D.; y Cindy Dolezal, P.T., MLS, en colaboración con el *Model Systems Knowledge Translation Center*.

Fuente: La información de salud de esta hoja se basa en resultados de investigaciones y en el consenso profesional y ha sido revisada y aprobada por un equipo editorial de expertos de los Sistemas Modelo de Lesiones por Quemadura (*Burn Injury Model Systems*).

Descargo de responsabilidad: La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte a su profesional de la salud sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. El contenido de esta hoja informativa se preparó gracias a la subvención H133A110004 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación, del Departamento de Educación de los Estados Unidos. Sin embargo, este contenido no representa necesariamente las pautas del Departamento de Educación de los Estados Unidos y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

© 2015 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.