

# El ejercicio después de una lesión por quemadura

Abril de 2015

[www.msktc.org/burn/factsheets](http://www.msktc.org/burn/factsheets)

Hoja informativa sobre las lesiones por quemaduras

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.

The Burn Model System (el sistema modelo de quemados) es patrocinado por el Instituto Nacional de Incapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, el Departamento de Salud y Administración de Servicios Humanos de los Estados Unidos para la Vida Comunitaria. (Consulte <http://www.msktc.org/burn/model-system-centers> para obtener más información).

## ¿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"><li>• Los estiramientos aumentan la flexibilidad, lo cual es importante para prevenir y tratar las contracturas.</li><li>• El objetivo de los estiramientos es mover la articulación hasta el punto en que la piel se estire.</li><li>• El estiramiento se debe mantener entre 20 segundos y 2 minutos. Descanse y repita tres veces.</li></ul>

Tipo de ejercicio o de actividad	
Las actividades <b>aeróbicas</b> hacen que el corazón lata más rápido y fortalecen y mejoran el estado del corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos.	<p><b>Caminar</b> es una manera fácil de hacer ejercicio aeróbico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camine al aire libre o en una cinta sin fin (treadmill).</li> <li>• Comience poco a poco.</li> <li>• Cada día súmele un minuto al tiempo que pasa caminando.</li> <li>• Continúe hasta que camine entre 30 minutos y 1 hora tres veces por semana.</li> <li>• Debe sentir que está haciendo un esfuerzo, pero no debe perder el aliento hasta el punto en que no pueda hablar.</li> </ul> <p>Cuando el doctor dé su visto bueno, trate de usar una bicicleta estática o de practicar la natación.</p>
Las actividades de <b>fortalecimiento muscular</b> hacen que los músculos trabajen más que de costumbre y se fortalezcan.	<p>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.</p> <p>El yoga, el <i>tai chi</i> y los ejercicios de Pilates también fortalecen los músculos y le mantienen en movimiento.</p>
<b>Actividades recreativas</b>	<p>Los deportes, la jardinería y el baile son actividades recreativas que pueden ayudarle a aumentar la fortaleza y la resistencia.</p> <p>Los niños se benefician de juegos que requieran movimiento o de actividades simuladas que empleen tecnología como la del Wii.</p>

### Consideraciones especiales

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

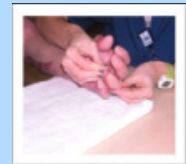
- **Dolor:** Use prendas de presión para disminuir el dolor y aumentar la capacidad para hacer ejercicio.
- **Piel seca:** Aplíquese cremas para humectar la piel antes de hacer los estiramientos. Las cremas pueden prevenir el agrietamiento o los desgarros de la piel. Pídale a un miembro de la familia o a un ser querido que le haga masajes en la zona en que siente tirantez. Masajear la zona suavemente antes del ejercicio puede ayudarle 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 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.

<b>Cara</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mírese en el espejo y ensaye expresiones faciales como sonreír o mostrar sorpresa.</li> <li>• Cierre los ojos con fuerza y masajee la piel alrededor de los ojos.</li> <li>• Abra bien la boca y masajee los bordes de la boca.</li> <li>• Diga el alfabeto exagerando las letras con la boca.</li> </ul>
-------------	--

<b>Cuello</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combine los estiramientos del cuello con los de la cara.</li> <li>• Haga estiramientos en la dirección contraria a donde siente la tirantez.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Tórax</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuéstese boca arriba con una bola o almohada en la parte media de la espalda. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comience con las manos en las caderas.</li> <li>• Arquee la espalda.</li> <li>• Estire ambos brazos a los lados o arriba de la cabeza para aumentar el estiramiento del tórax.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Hombros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Ponga el brazo sobre el respaldo del sofá o de la silla cuando esté sentado.</li> </ul>
<b>Codos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siéntese con los codos extendidos y las palmas hacia arriba o hacia adelante.</li> </ul>
<b>Manos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estire cada dedo a la altura de los nudillos para cerrar la mano y formar un puño (foto de la derecha).</li> <li>• Si desea un estiramiento más prolongado, envuélvase la mano en posición de puño.</li> <li>• Para abrir la mano, presiónela contra una superficie firme. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumente el estiramiento presionando con la otra mano sobre el dorso de la mano abierta.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Rodillas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para enderezar las rodillas, siéntese con las piernas levantadas y apoyadas en algo. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumente el estiramiento haciendo presión en los muslos o las rodillas con las manos.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Tobillos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponerse de pie sirve para hacer estiramientos de los tobillos al apoyar completamente los pies en el suelo.</li> <li>• Párese en un escalón como si fuera a comenzar a subir las escaleras. Baje el talón por debajo del nivel del escalón.</li> </ul>
<b>Dedos de los pies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los dedos de los pies tienden a curvarse. Primero, masajee la cicatriz. Luego, estírese los dedos de los pies con la mano.</li> </ul>



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](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](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 y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

**Copyright © 2015** Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede ser reproducido y distribuido libremente con la atribución apropiada. Se debe obtener permiso previo para su inclusión en materiales basados en tarifas.