

Hacer ejercicio en el hospital

¿Por qué debo hacer ejercicio?

Algunos pacientes que están en el hospital necesitan levantarse de la cama de 3 a 4 veces al día. Si no lo hacen, eso puede provocarles lo siguiente:

- Pérdida de fuerza muscular.
- Sentirse más cansado.
- No sentirse normal.
- Sentirse débil o mareado.
- Sentir dolor cuando cambie de posiciones. Por ejemplo, pasar de estar acostado en cama a sentarse a una silla.
- Pérdida de masa corporal si se le realizó quimioterapia y radioterapia. También puede sentir que su nivel de energía y resistencia disminuyen.
- Pérdida de masa ósea si toma corticoesteroides, lo que se conoce como osteoporosis. La actividad ayuda a aumentar la masa ósea.

Por estos motivos, es importante que se levante, se mueva o juegue.

¿Cuáles son los beneficios?

Si hace ejercicio, obtendrá los siguientes resultados:

- Estará menos cansado durante el día.
- Tendrá más energía.
- Fortalecerá sus músculos y huesos.
- Dormirá mejor a la hora de acostarse.
- Mejorará sus hábitos alimenticios.
- Estará con un mejor estado de ánimo.
- Tendrá menos ansiedad y estrés.
- Tendrá mejor resistencia.

¿Qué ejercicios puedo hacer?

Comience lentamente. Haga el ejercicio mientras pueda y lentamente aumente hasta 15 minutos.

<ul style="list-style-type: none"> • Camine alrededor de la unidad. Pídale a su fisioterapeuta un podómetro si lo desea. El podómetro cuenta cuántos pasos da cuando camina. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Haga actividades de pie. • Ande en una bicicleta estática. • Haga actividades con una pelota de playa. • Haga ejercicios de resistencia con una banda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Levántese para usar el inodoro. • Siéntese en una silla o en la orilla de la cama para comer. • Actividades cotidianas en silla de ruedas, en el sofá, en el baño, o ir a la cafetería.

Si está recibiendo quimioterapia, será necesario realizar algunos análisis de sangre antes de que haga ejercicio.

- **Recuento sanguíneo.** Si sus niveles de hemoglobina y plaquetas son seguros, puede hacer ejercicio ligeros. Intente hacer ejercicio de pie, juegos con una pelota de playa y caminar.
- **RAN** (recuento absoluto de neutrófilos). Su médico le informará si es seguro hacer ejercicio.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.