

Guía básica de ejercicios para pacientes de Cirugía Bariátrica

¿Para qué me sirve el ejercicio?

El ejercicio genera una activación de endorfinas, las cuales disminuyen la ansiedad y promueven el bienestar mental y físico, además de ser un factor beneficioso en el sistema inmune.

En esta guía, propondremos una serie de ejercicios con sus respectivas progresiones, siempre pensando para que se puedan realizar en casa y sin sofisticados implementos.

Conozcamos la Escala de Borg

Esta escala es utilizada para cuantificar el esfuerzo percibido ante un ejercicio u otra actividad.

- **NIVEL 0** = Estar acostado en reposo.
- **NIVEL 10** = Esfuerzo extenuante. Corresponde al máximo esfuerzo que usted ha sentido en su vida.

Como recomendación, sugerimos que durante la realización de estos ejercicios no se sobrepase del nivel 6 y, durante el calentamiento, esté idealmente entre los niveles 3 y 4.

- Recomendación:

- Siga las indicaciones dadas por su tratante.
- Si usted tiene alguna lesión traumatológica, tiene que informarle a su tratante para las modificaciones correspondientes.
- Realizar esta pauta de ejercicios una vez al día 3 veces por semana. Se puede hacer en cualquier momento del día.
- No sobre exigirse: Si existe malestar o dolor debe detenerse y contarle a su tratante que ejercicio le produjo dolor.

Calentamiento

Es muy importante realizarlo puesto que es así como preparamos nuestro cuerpo para la actividad física.

Un buen calentamiento nos ayuda a tener un mejor rendimiento y, sobre todo, evitar lesiones.

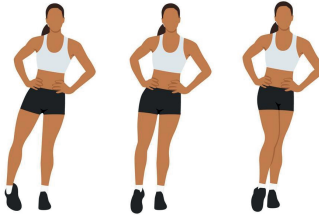
Extremo	10
Máximo	9
Muy, muy pesado	8
Muy pesado	7
Más pesado	6
Pesado	5
Algo pesado	4
Ligero	3
Muy ligero	2
Muy, muy ligero	1
Reposo	0

Movilidad articular:

- Estos movimientos deben ser a un ritmo moderado.
- Realizar 10 repeticiones (10 movimientos completos) en cada articulación.
- Realizar 3 series en total (3 veces 10 repeticiones) en cada articulación.

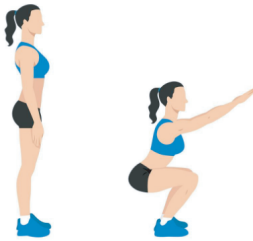
• Tobillo:

Levantamos el talón y mantenemos la punta del pie apoyada en el piso. Comenzamos a realizar círculos con el tobillo.



• Rodilla:

De pie y con las piernas separadas a la altura de los hombros, debemos subir y bajar el cuerpo, doblando y estirando las rodillas de manera controlada.



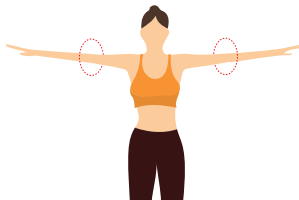
• Caderas:

De pie y con las piernas separadas a la altura de los hombros, apoyamos las manos en las caderas y comenzamos a realizar movimientos circulares.

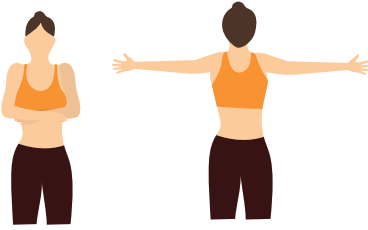


• Hombros:

Realizamos movimientos circulares con ambos brazos, en la posición que muestra la imagen.

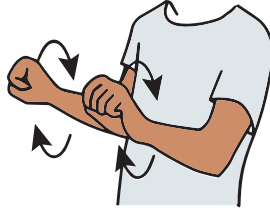


Luego, cruzaremos nuestros brazos por delante y luego los llevaremos hacia atrás (como muestra la segunda imagen).



• **Muñeca:**

Realizaremos círculos con las muñecas, como indica la imagen.



Ejercicios

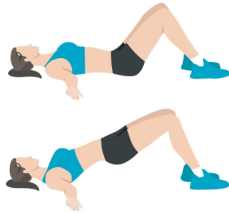
Dentro de cada ejercicio, se mostrarán distintas formas de realizarlos, de menor a mayor exigencia y complejidad.

Sugerimos comenzar con el más básico y, a medida que progrese o se le haga más sencillo, ir progresando con el siguiente.

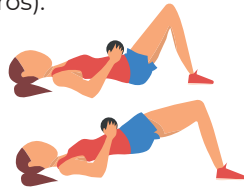
- Realizar de 8-15 repeticiones por ejercicio.
- Realizar 3-4 series en total.

Ejercicio 1: Activación musculatura glútea, abdominal y del muslo

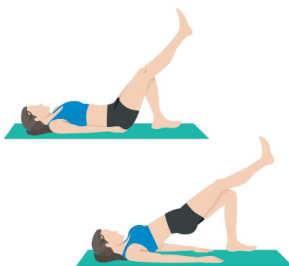
- Forma 1: Desde el piso y con las piernas dobladas, levantar las caderas.



- Forma 2: Realizar el mismo ejercicio anterior, pero con peso. Si no posee mancuernas, puede usar implementos con peso propios de la casa (kilos de arroz, legumbres, entre otros).

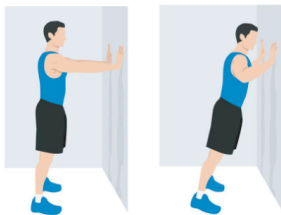


- Forma 3: Realizarlo con una sola pierna a la vez.

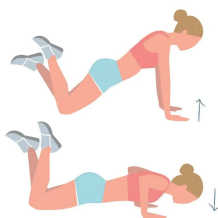


Ejercicio 2: Activación musculatura de brazo, pectoral y hombro

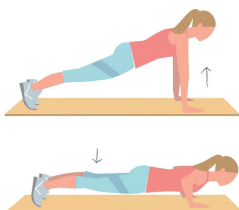
- Forma 1: De forma inclinada y contra una pared, elevamos talones y flexionamos los codos, tal como se muestra en la imagen.



- Forma 2: Apoyando las manos y rodillas en el suelo, elevaremos y bajaremos nuestro cuerpo con ayuda de la flexión de los brazos. Recuerda mantener estable la columna y el abdomen, de tal forma que no se forme una curva muy pronunciada.



- Forma 3: De forma similar a la anterior, pero utilizando el apoyo de la punta de nuestros pies envés de las rodillas.



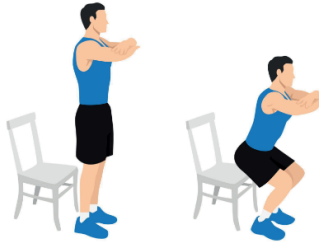
Ejercicio 3: Activación de musculatura glútea y muslo

Posición inicial: pies a la altura de los hombros y separados a la misma distancia. Los brazos se pueden posicionar como muestran las imágenes o bien, cruzados en nuestro pecho.

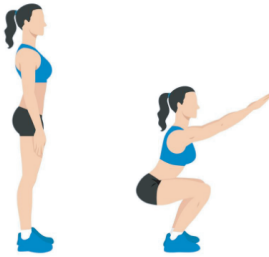
En este ejercicio se recomienda:

- Mantener la espalda recta.
- No llevar el tronco tan hacia adelante al bajar.
- Evitar que las rodillas se vayan hacia dentro o fuera al bajar o subir.
- Mantener la vista al frente.
- Mantener talones apoyados en el piso en todo momento.
- Tomar aire al bajar y botar al subir.

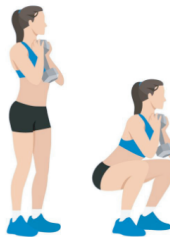
- Forma 1: Con ayuda de una silla, bajar el tronco hasta sentarse en la silla e inmediatamente ponerse de pie de una manera controlada.



- Forma 2: Bajar el tronco hasta llegar a 90° con su rodilla. Recomendación: Si siente que puede bajar más, hágalo.



- Forma 3: Mismo ejercicio anterior, pero con peso agregado.

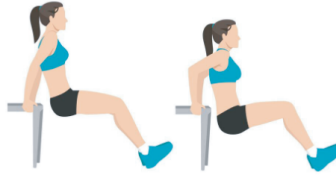


Ejercicio 4: Musculatura de brazo y espalda

- Forma 1: Estando acostados y con peso en nuestros brazos estirados hacia arriba, bajamos las manos hacia los costados de nuestra cabeza con ayuda de la flexión de codo. Importante: Los codos no deben moverse del lugar, el movimiento debe ser como una bisagra.



- Forma 2: Cerca de un sillón o borde firme, apoyamos nuestras manos como muestra la imagen y, comenzando con las rodillas dobladas y pies apoyados, bajaremos con fuerza de brazos hasta casi tocar el suelo con el glúteo, para posteriormente levantarnos estirando así los codos.



- Forma 3: Similar a la forma anterior, pero esta vez con las piernas estiradas, dándole mayor relevancia a la fuerza de brazos.



Ejercicio 5: Musculatura de las extremidades inferiores

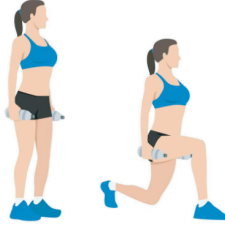
Posición inicial: De pie y con los pies a la altura de los hombros, damos una zancada lo suficientemente grande con un pie, para que la rodilla de la pierna contraria pueda descender hasta el suelo, pero sin tocarlo, para luego volver así a la posición inicial de una manera controlada.

- Recomendación: Al realizar este ejercicio, intentar mantener el tronco erguido durante todo el movimiento.

- Forma 1: Realizar el movimiento de manera controlada.



- Forma 2: Agregar peso.



- Forma 3: Sobre una superficie (como una silla), bajamos con la pierna que se tiene delante y luego subiremos. Importante: en esta variante, no damos el paso hacia adelante.



Elongaciones finales

Es necesario “bajar las revoluciones” de forma progresiva para que el cuerpo vuelva a un estado de calma o reposo de forma segura y no de golpe, ya que podría traer consecuencias negativas.

Recomendamos realizar una caminata suave por el espacio que haya disponible, centrándose en realizar respiraciones cada vez más lentas y profundas.

- Duración total: 5 minutos o el tiempo necesario para que nuestro nivel de esfuerzo baje.
- Realizar cada elongación durante 20 segundos.
- Repetir cada elongación 3 veces (3 veces 20 segundos).

• Musculatura cuádriceps:

De pie y apoyados en una pared o silla, llevar el talón al glúteo sin doblar el tronco, hasta sentir tensión o que “tire” el músculo.



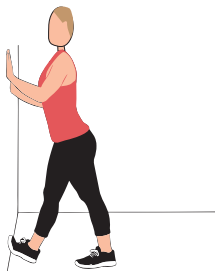
- **Musculatura glútea:**

Acostados y poniendo una pierna sobre la rodilla contraria, tomar la pierna como muestra a imagen y acercarla al pecho hasta sentir tensión o que “tira” el glúteo.



- **Pantorrilla:**

De pie y frente a una pared, llevar la punta del pie hacia arriba, apoyando el talón hasta sentir tensión o que “tire” el músculo. Si tiene escaleras o algún escalón, realizarlo como muestra la segunda imagen.



- **Tríceps:**

De pie, flectamos el hombro y el codo intentando tocar la espalda con nuestra mano, tal como muestra la imagen. La mano contraria la apoyamos en el codo y realizamos una leve fuerza hacia abajo.



- **Antebrazo:**

Con el brazo estirado hacia adelante, codo extendido y la palma mirando hacia arriba, tomaremos, con la otra mano, desde la palma y dedos de la mano con el brazo estirado y los llevaremos hacia abajo como muestra la imagen.

