

# Ejercicio tras una lesión por quemaduras

Febrero de 2021

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

Hoja informativa sobre 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.

## ¿Cómo afecta al organismo una lesión por quemadura?

Las lesiones por quemadura causan estrés en todo el cuerpo. Puede ser que el corazón y los pulmones no funcionen tan bien como antes. Tal vez sus músculos y 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 masa muscular 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 dificultar más las actividades diarias, p.ej. 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 en su respiración
- Mejorará el funcionamiento cardíaco.
- 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 a su médico antes de realizarlos.

Tipo de ejercicio o de actividad	
<b>Estiramientos</b>	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.</li></ul> Descanse y repita tres veces.
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.	<b>Caminar</b> es una manera fácil de hacer ejercicio aeróbico. <ul style="list-style-type: none"><li>• Camine al aire libre o en una caminadora o cinta sin fin (<i>treadmill</i>).</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> Cuando el doctor dé su visto bueno, trate de usar una bicicleta estática o de practicar la natación.

The Burn Model System 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).

### Tipo de ejercicio o de actividades

<p><b>Las actividades de fortalecimiento muscular</b> hacen que los músculos trabajen más que de costumbre y se fortalezcan.</p>	<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>
<p><b>Actividades recreativas</b></p>	<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:

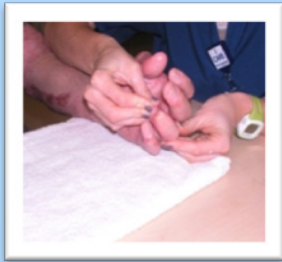
- **Dolor:** Hable con su médico sobre el uso de medicamentos no opioides; Si está equipado con un ajuste personalizado Use prendas de presión, úselas durante el tiempo para disminuir el dolor y aumentar la capacidad de ejercicio para minimizar las molestias.
- **Piel seca:** Aplíquese cremas para humectar 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 quemaduras se sienten incómodas cuando hace calor. Protéjase del sol cuando haga ejercicio al aire libre. Cúbrase con sombrero de ala y ropa de manga larga. Aplíquese protector solar resistente al agua (para obtener más información, vea la hoja informativa de MSKTC en ). Comience poco a poco y vaya aumentando el tiempo que pasa expuesto al calor. Las investigaciones muestran que las personas que tienen quemaduras pueden desarrollar tolerancia al calor si aumentan lentamente la exposición. ¡Hágale caso a lo que su cuerpo indique y a cómo se siente!
- **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.

<p><b>Cara</b></p>	<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>
<p><b>Cuello</b></p>	<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>
<p><b>Tórax</b></p>	<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>
<p><b>Hombros</b></p>	<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>
<p><b>Codos</b></p>	<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 maño 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.</li> <li>● Aumente el estiramiento presionando con la otra mano sobre el dorso de la mano abierta.</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.</li> <li>● Aumente el estiramiento haciendo presión en los muslos o las rodillas con las manos.</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>	

## Otros recursos

El Centro Regional de Quemados de UW Medicine (Seattle, WA) ha desarrollado varios videos cortos que demuestran ejercicios de estiramiento para áreas específicas del cuerpo. Visite este sitio de YouTube para ver los 9 videos enumerados en la serie Burns300. Los videos están disponibles en inglés y español:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLFEMTlzjmLeUC-tONmpxadXa\\_7rusm\\_B6](https://www.youtube.com/playlist?list=PLFEMTlzjmLeUC-tONmpxadXa_7rusm_B6).

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.msctc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish\\_Factsheets/Burn\\_Body\\_Image\\_Sp.pdf](http://www.msctc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish_Factsheets/Burn_Body_Image_Sp.pdf)

*La interacción social después de una lesión por quemadura*

[http://www.msctc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish\\_Factsheets/Burn\\_Social\\_Interactions\\_Sp.pdf](http://www.msctc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish_Factsheets/Burn_Social_Interactions_Sp.pdf)



## Referencias

Schlander ZJ, Ganio MS, Person J, et al. Heat acclimation improves heat exercise tolerance and heat dissipation in individuals with extensive skin grafts (La aclimatación al calor mejora la tolerancia al ejercicio térmico y la disipación del calor en personas con injertos de piel extensos). *J Appl Physiol* 2015;119:69–76

## Autoría

La hoja informativa “Ejercicio tras 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:** El contenido se basa en la investigación y/o consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de Burn Model Systems (BMS), financiados por el Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación.

**Descargo de responsabilidad:** Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica en lo referente a sus inquietudes médicas específicas o tratamiento. Esta publicación fue producida por el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington, y el Centro de Traducción con fondos del Instituto Nacional de Investigación en Discapacidad y Rehabilitación del Departamento de Educación los Estados Unidos, subvención No. H133A060070. Fue actualizado en el marco del Centro de Traducción del Conocimiento de los American Institutes for Research Model Systems Knowledge Translation Center, con fondos del Instituto Nacional de Investigación en Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (número de subvención NIDILRR 90DP0082). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, siglas en inglés). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, por lo que no se debe asumir la aprobación por parte del gobierno federal.

**Copyright © 2021** 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.



Model Systems  
Knowledge Translation  
Center