

Ejercicios suaves para después de la mastectomía

La actividad física suave ayuda a tu recuperación, mejora tu movilidad, reduce la tensión y favorece tu bienestar físico y emocional.

Importante

Consulta siempre a tu médico o fisioterapeuta antes de iniciar cualquier ejercicio.



Ejercicios suaves recomendados

Realiza cada ejercicio de 5 a 10 repeticiones. Respira profundo y detente si sientes dolor.

Respiración profunda



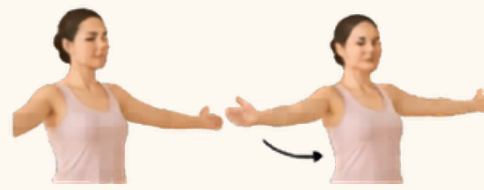
Inhala por la nariz, expande tu abdomen y exhala lentamente por la boca. Repite 5 veces.

Elevación de brazos al frente



Con los brazos relajados, évalos al frente hasta la altura de los hombros. Baja lentamente.

Apertura de brazos



Abre los brazos a los lados hasta la altura de los hombros y regresa al centro. Mantén los hombros relajados.

Escalador en la pared



Coloca tus manos en la pared y "camina" con los dedos hacia arriba suavemente. Siente el estiramiento.

Rotación externa de hombro



Con el codo doblado a 90°, rota el antebrazo hacia afuera y regresa. Mantén el codo pegado a tu cuerpo.

Estiramiento lateral



Eleva un brazo por encima de tu cabeza y recústate suavemente hacia el lado opuesto. Cambia de lado.

Consejos importantes

- No hagas movimientos bruscos.
- Evita cargar peso en el brazo del lado operado.
- Usa ropa cómoda.
- Hidrátate y descansa lo necesario.
- Si sientes hinchazón o incomodidad, detente y consulta a tu médico.

¿Con qué frecuencia?

Intenta realizar estos ejercicios 1 o 2 veces al día. La constancia te ayudará a recuperar tu fuerza y movilidad de forma segura.

