

iGrobe



Aportamos innovación  
al cuidado de las ostomías

# Una vida activa con Ostomía

Deporte y actividad física después de la cirugía

[www.igrobe.com](http://www.igrobe.com)

#VidaActivaOstomia



Ir en bicicleta puede ser un excelente ejercicio ya que no ejerce demasiada presión sobre el abdomen.



Deporte y actividad física después de la cirugía en ostomías



**iGrobe** distribuye en exclusiva en España las soluciones para el cuidado de las ostomías de **Welland Medical**, referente mundial.

Welland Medical destaca en el campo de la investigación, siendo pionera en innovación y aportando soluciones únicas para el cuidado de las ostomías desde hace más de 30 años.

iGrobe estamos siempre cerca de nuestros clientes para ofrecerles apoyo y las mejores soluciones a sus necesidades que ayuden a mejorar su calidad de vida.

Este folleto está destinado únicamente a brindar información general y de orientación. Agradecemos a **Colostomy UK ([www.colostomyUK.org](http://www.colostomyUK.org))** organización sin ánimo de lucro que desarrolla programas de ayuda a las personas con una ostomía para mejorar su bienestar, que nos haya cedido el uso de este programa elaborado por Jo Sica - Enfermera especialista clínica - Cuidado del estoma, Laura Swanton - Fisioterapeuta colorrectal y Hubbard G, Beeken R, Taylor C, Munro J, Campbell A, Gracey J & Grimmett C, creadores del Programa de actividad física para personas que se recuperan de una cirugía de cáncer de intestino con un estoma de la University of the Highlands and Islands.

### Contacta con nosotros:

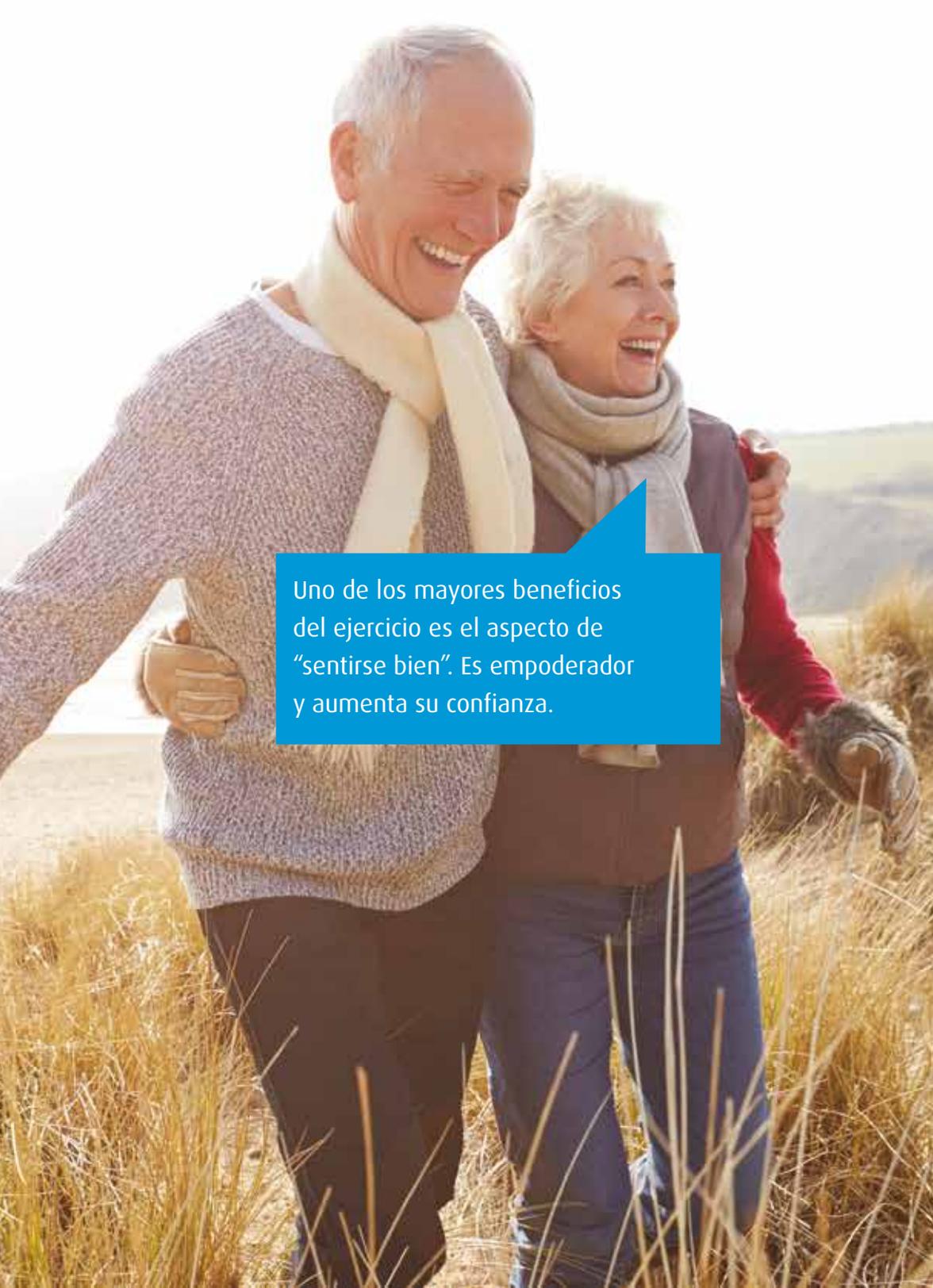
Av. Cornellà 142, 4º 2º. 08950 Esplugues de Llobregat.

Tel. 934 097 568

E-mail: [informacion@igrobe.com](mailto:informacion@igrobe.com)

[www.igrobe.com](http://www.igrobe.com)





Uno de los mayores beneficios del ejercicio es el aspecto de "sentirse bien". Es empoderador y aumenta su confianza.

# Índice

<b>Deporte y actividad física después de la cirugía</b>	<b>6</b>
<b>Ejercicios para realizar en casa</b>	<b>9</b>
Ejercicio del suelo pélvico	10
Elevación de brazos	10
Inclinaciones pélvicas	11
Levantamiento de piernas	12
Rotación de rodillas	13
Arrodillado	14
Lateral de pie	14
Elevación de talones	15
Relajación	15
<b>Caminar</b>	<b>16</b>
<b>Correr</b>	<b>17</b>
<b>Yoga y pilates</b>	<b>18</b>
<b>Bicicleta</b>	<b>19</b>
<b>Natación</b>	<b>20</b>
<b>Clases de fitness y gimnasio</b>	<b>21</b>
<b>Deportes de equipo y contacto</b>	<b>22</b>
<b>Cuidado de su estoma mientras realiza actividad física</b>	<b>23</b>
<b>Prevención de hernias</b>	<b>24</b>
<b>Soporte Igrobe</b>	<b>25</b>
<b>Solicite sus muestras</b>	<b>26</b>

## Deporte y actividad física después de la cirugía

Adaptarse a la vida con un estoma puede ser un desafío y la idea de hacer ejercicio puede ser lo último que tenga en su mente mientras se recupera de la cirugía.

Pero ponerse en forma y ser más activo puede ser la clave para una recuperación más rápida y una mejor calidad de vida. Con el tiempo, puede recuperar un buen nivel de forma física y fuerza.

**Siempre que tenga el consentimiento de su médico o enfermera estomaterapeuta, no hay ninguna razón médica por la que no pueda realizar ejercicio e incluso deportes de competición portando un estoma.**

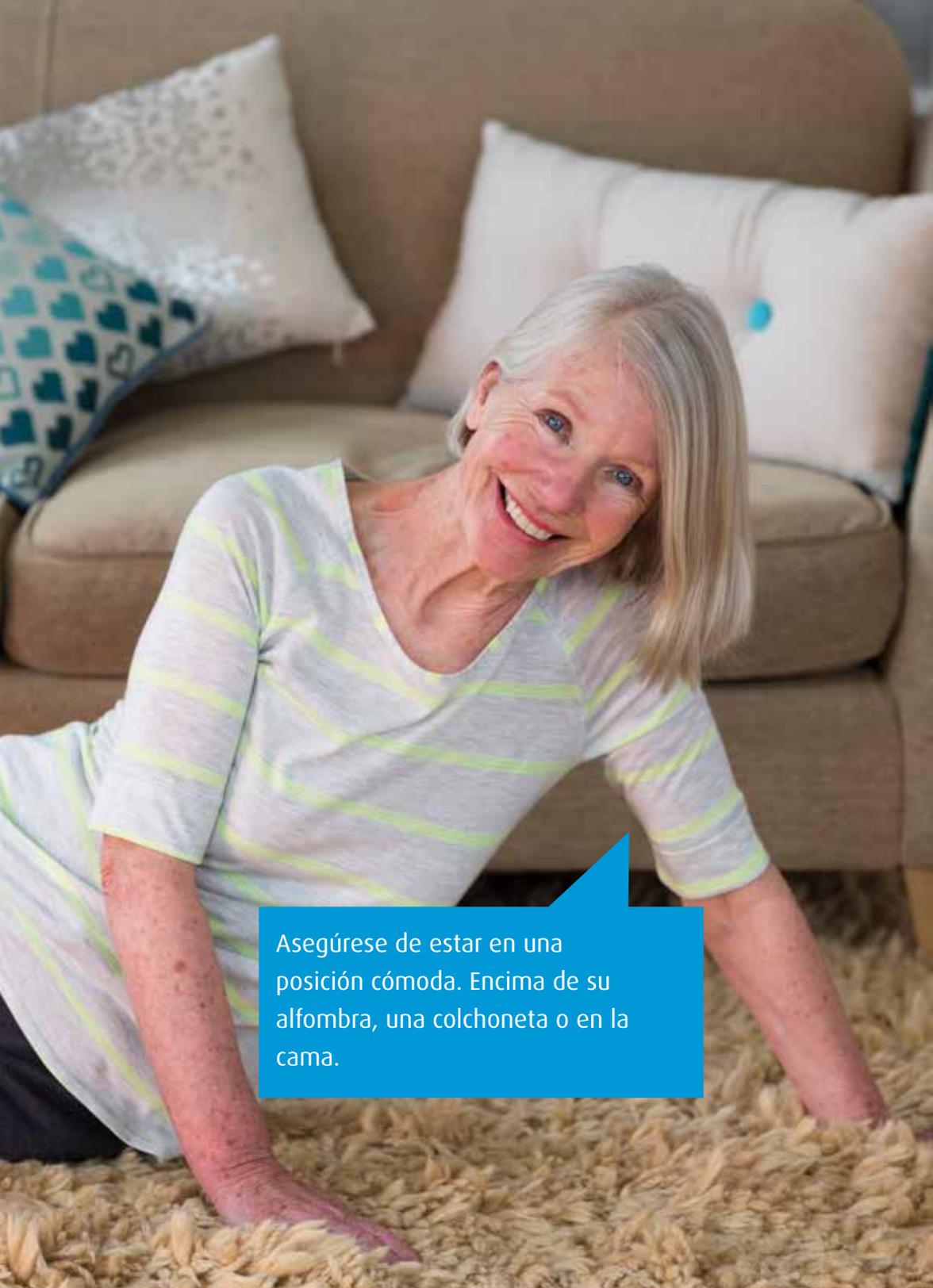
Los beneficios físicos y mentales del ejercicio están bien documentados, pero además para una persona ostomizada mantener un peso saludable y mantener los músculos fuertes también puede ayudar a prevenir el desarrollo de hernias paraestomales. Uno de los mayores beneficios del ejercicio es el aspecto de "sentirse bien". Poder realizar actividad deportiva o actividad física para estar en forma es bueno para su bienestar mental. Es empoderador y aumenta su confianza. A su vez, le ayuda a sobrellevar su estoma y mejora su calidad de vida. El ejercicio también mejora la circulación, lo que ayuda aún más en el proceso de curación. Puede ayudarlo a ser más activo sin sentirse débil y también estimular su apetito.

Si ya realizaba ejercicio y estaba en forma antes de la cirugía, es importante comenzar ejercitándose lentamente al principio y aumentar gradualmente. Ha pasado por una operación importante y su cuerpo tardará en recuperarse, así que no se apresure y no espere demasiado al empezar. Si es nuevo en la realización de ejercicio, puede ser más difícil motivarse, así que empiece lentamente y busque el consejo de un entrenador físico o fisioterapeuta si tiene alguna inquietud o consulta.

Es normal perder la confianza después de una cirugía de ostomía. Del mismo modo, es probable que le preocupe que su bolsa tenga fugas o tal vez sienta ansiedad por los aspectos prácticos de la actividad física. Trate de no dejar que esto le desanime. En las páginas que siguen, encontrará muchos consejos e ideas que lo animarán a empezar, ya sea en la privacidad de su hogar o de forma más social.



Ser más activo podría ser la clave para una recuperación más rápida y tener mayor calidad de vida después de la cirugía.



Asegúrese de estar en una posición cómoda. Encima de su alfombra, una colchoneta o en la cama.

## Ejercicios para realizar en casa

El ejercicio suave es una parte vital para recuperarse después de una operación. Durante su estancia en el hospital, gradualmente podrá hacer más y más hasta que esté lo suficientemente en forma para ser dado de alta. Es importante que continúe progresando cuando esté en casa.

Lea con detenimiento las pautas que le mostramos a continuación antes de intentar realizar cualquiera de los ejercicios:

- Puede resultarle útil que su pareja o un amigo le lea los ejercicios mientras los prueba.
- Asegúrese de estar cómodo antes de empezar. Nunca haga ejercicio justo después de haber comido o si no se encuentra bien.
- No se preocupe si solo puede hacer alguno de los ejercicios; cualquier ejercicio suave es mejor que ninguno.

Los ejercicios que le mostramos a continuación fomentan la fuerza central y se pueden repetir a diario. Como verá, algunos de ellos incluso se pueden hacer mientras ve la televisión. Cada uno de ellos trabaja en profundidad, aumentando la fuerza de los músculos de la espalda y el estómago, lo que ayuda a reducir los problemas de espalda y postura, así como el riesgo de hernias postoperatorias. Se pueden realizar en la cama acostado para que su columna esté suavemente acolchada o sentado en una silla.

Es absolutamente necesario que consulte con su estomaterapeuta, fisioterapeuta o cirujano antes de empezar el programa de ejercicios. Puede mostrarles este manual y pídales que le apoyen durante su desarrollo.



## Ejercicio del suelo pélvico

- Siéntese erguido en una silla dura (use un cojín si es necesario), con los pies en el suelo, separados a la distancia de las caderas.
- Respire profundamente expandiendo su caja torácica e intente contraer los músculos que rodean los orificios de su periné (ano, vagina y uretra), o entre el escroto y el ano, como si quisiera cerrarlos y elevarlos hacia su interior.
- Mientras contrae, sigue respirando de forma natural, no aguante el aire ni cambie su patrón respiratorio habitual. Tras cada contracción, relaje los músculos lentamente, dejando que regresen a su posición inicial.

Trate de mantener la columna recta, la pelvis quieta y los hombros relajados.

**CONSEJO:** ¡Estos músculos a menudo se pueden localizar chupándose el pulgar! (O cuando intentas evitar orinar).

**Repite x 5.**

## Elevación de brazos

Este ejercicio puede ayudar a reducir la tensión en el cuello y los hombros.

- Siéntese en una silla, asegurándose de estar en una posición segura con los pies apoyados en el suelo.
- Relájese, respire y coloque ambas manos sobre sus rodillas.
- Mantenga la espalda bien recta y con buena postura.
- Cuando exhale, "active" el músculo del suelo pélvico y levante suavemente el brazo derecho. No levante los hombros ni tense el codo, manténgalos relajados.
- Respire y vuelva a reposar el brazo a su rodilla y repita con el otro brazo.

**CONSEJO:** No se incline hacia un lado mientras levanta el brazo

**Repita con cada brazo x 3.**



## Inclinaciones pélvicas

(use una colchoneta gruesa en el suelo o recuéstese en la cama)

- Acuéstese boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Trate de mantener la forma natural de su columna. Probablemente tendrá un pequeño espacio debajo de la región lumbar, lo suficiente para que quepa media mano debajo.
- Respire e intente relajar la parte superior del cuerpo.
- Inhale, contraiga suavemente el músculo del suelo pélvico y luego comience a curvar lentamente la parte inferior de la columna aumentando el arco de la espalda.
- Inhale con el tronco elevado y al exhalar baje vertebra a vertebra. La elevación del tronco activará toda la musculatura profunda.



**CONSEJO:** No intente elevarse demasiado. Mantenga el músculo del suelo pélvico contraído mientras realiza el ejercicio.

## Levantamiento de piernas

(use una colchoneta gruesa en el suelo o recuéstese en la cama)

(NO realice este ejercicio durante las 8-12 semanas posteriores a la cirugía o hasta que se sienta cómodo).



- Acuéstese boca arriba, manteniendo la forma natural de la columna y la pelvis muy quietas.
- Inhale, expandiendo su caja torácica.
- Mientras exhala, contraiga el músculo del suelo pélvico, levante una rodilla hacia usted hasta formar un ángulo recto con la cadera.
- Inspire, en esta posición.
- Exhale, levante el suelo pélvico y vuelva lentamente el pie al suelo.

**CONSEJO:** No ejerza presión sobre el pie que permanece en el suelo. Mantenga los músculos centrales contraídos y no permita que la pelvis se mueva de un lado a otro.

**Repita cada pierna x 3.**

## Rotación de rodillas

(use una colchoneta gruesa en el suelo o recuéstese en la cama)

- Acuéstese boca arriba con los brazos hacia los lados.
- Respire.
- Exhale, levante el suelo pélvico y gire suavemente las rodillas hacia un lado sin que lleguen a tocar el suelo.
- Mientras todavía está en esta posición, inhale y sostenga brevemente.
- Exhale, levante el suelo pélvico y, utilizando los músculos abdominales, vuelva a levantar las rodillas y llévelas hacia el otro lado.



**CONSEJO:** Mantenga los dos hombros en el suelo.

**Repita cada lado x 3.**

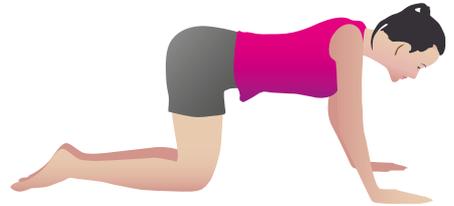
## Arrodillado

(use una alfombra gruesa en el suelo o sobre la cama)

- Colóquese a cuatro patas, asegurándose de que sus rodillas estén a la altura de sus caderas y sus manos a la altura de sus hombros. Los codos no deben estar tensos y la espalda debe estar plana.
- Inspire hacia la caja torácica.
- Exhale, levante el suelo pélvico, e intente llevar su barriga hacia su columna vertebral.
- Inspire y suelte.

**CONSEJO:** Mantenga fija la pelvis y la columna vertebral.

**Repita x 3.**



## Lateral de pie

- Sitúese de pie con los brazos a los lados y los hombros relajados.
- Respire alzando su suelo pélvico.
- Exhale y suelte el suelo pélvico. Inclínese suavemente hacia un lado sin empujar las caderas hacia afuera, deslizando las manos por la parte exterior del muslo.
- Respire y vuelva a ponerse de pie.
- Repita para el otro lado.

**CONSEJO:** No se incline hacia delante. Imagine que está entre dos paredes paralelas.

**Repita cada lado x 3.**

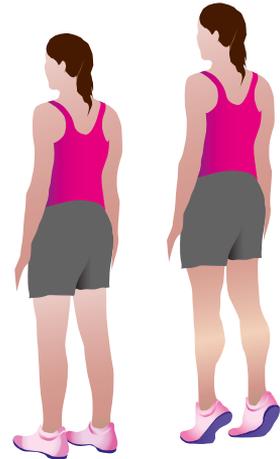


## Elevación de talones

- De pie, manteniendo los hombros relajados y los brazos a los lados.
- Inhale y levante los talones manteniéndose sobre los dedos de los pies.
- Exhale, active el suelo pélvico y baje lentamente.
- Trate de no inclinarse hacia adelante. Mantenga sus piernas rectas, sin flexionar las rodillas.

**CONSEJO:** Piense en levantarse en línea recta.

**Repita x 5.**



## Relajación

**(use una colchoneta gruesa en el suelo o recuéstese en la cama)**

- Acuéstese de espaldas con las piernas estiradas. Permita que los dedos de los pies caigan hacia los lados. Mantenga los brazos, con las palmas de su manos hacia arriba, un poco alejados de su cuerpo y relaje el cuerpo en la colchoneta. Respire profundamente en la barriga y sostenga la respiración para que sus músculos se relajen antes de exhalar.



## Caminar

Caminar es una excelente manera de hacer ejercicio, ya que puede ser tan suave o enérgico como desee. Después de la cirugía, caminar hará que su sistema se mueva y puede ayudar a su recuperación.

Para empezar, tome las cosas paso a paso; empiece lentamente y fíjese el objetivo de ir un poco más lejos cada día.

Cuando esté completamente recuperado, caminar distancias más largas y caminar más rápido es una excelente manera de mantenerse en forma.

También puede considerar unirse a un grupo o a un programa de salidas a caminar.



## Correr

Si era corredor antes de la cirugía, no hay ninguna razón por la que no pueda continuar después de la operación. Solo necesitará comenzar poco a poco. Si es nuevo en el running, puede seguir un programa para "principiantes" como cualquier otra persona. Sin embargo, tenga en cuenta que tendrá que trabajar duro en su equilibrio básico, más que alguien que no se ha sometido a una cirugía abdominal, para mantenerse libre de lesiones, así que pídale consejo a un fisioterapeuta o entrenador de running y footing calificado.



## Yoga y pilates

Su postura, fuerza y flexibilidad se habrán visto afectadas por la cirugía, los períodos de reposo en cama y la recuperación. Una clase de pilates o yoga es una forma ideal de relajarse y recuperar la confianza en su cuerpo mientras que al mismo tiempo lo ayuda a ser más activo. Es posible que deba adoptar posiciones en las que se acueste boca abajo, así que asegúrese de pedirle consejo a su instructor y siempre escuche a su cuerpo.



## Bicicleta

Ir en bicicleta puede ser una excelente forma de ejercicio para los ostomizados, ya que no ejerce demasiada presión sobre el abdomen ni implica un impacto fuerte. Al igual que caminar, el ciclismo debe introducirse gradualmente y luego aumentarse con el tiempo hasta niveles más altos de actividad.

Si tiene una herida perineal, es mejor evitar el ciclismo hasta que la herida haya sanado, ya que sentarse en el sillín puede resultar incómodo.

En el caso de las personas que se les extirpa el recto, pueden tener molestias al montar en bicicleta. Estas molestias se reducen si utilizan un sillín más suave o acolchado, con abertura central, para disminuir la presión que se realiza en esa zona.



## Natación

La natación es una actividad fantástica para las personas con un estoma, ya que promueve la tonificación cardiovascular. Es natural que le preocupe la natación; algunas personas ostomizadas se preocupan de que su bolsa sufra pérdidas o se sienten cohibidos en las piscinas o en la playa. Sin embargo las bolsas y los adhesivos están diseñados para mantenerse pegados a la piel cumpliendo su función durante el baño en agua dulce, salada o con cloro. Accesorios como los aros extensores de fijación pueden brindarle más seguridad. Asimismo, existe una amplia gama de trajes de baño disponibles que brindan soporte y discreción.

Aunque a las personas ostomizadas les puede preocupar que otros en la piscina se vuelvan y miren su bolsa, la verdad es que la mayoría de las personas ni siquiera notarán el color de su traje de baño, ¡y mucho menos lo que pueda haber debajo de él!



## Clases de fitness y gimnasio

Una vez que esté completamente recuperado de la cirugía, puede comenzar a usar pesas livianas en el gimnasio y participar en clases de acondicionamiento físico como Zumba y aeróbic. Empiece con mucha suavidad y, si siente alguna molestia o dolor en la cicatriz o alrededor del estoma, deténgase de inmediato. Puede ser útil que un entrenador o fisioterapeuta le prepare un programa. También pueden mostrarle cómo ejecutar los ejercicios correctamente. La mayoría de gimnasios y centros de ocio ofrecen este tipo de servicios.



## Deportes de equipo y de contacto

Si practicaba deportes de equipo o de contacto antes de su cirugía (como fútbol, baloncesto o artes marciales) y desea continuar después de la cirugía, no hay ninguna razón por la que no deba hacerlo, siempre que sea cauteloso y trate de evitar lesionar su estoma. Es poco probable que se dañe el estoma, pero es posible, por lo que es recomendable usar un "protector de estoma" sobre la bolsa siempre que practique o juegue. Lo mismo se aplica a deportes como el voleibol, el tenis o beisbol, en los que puede estar en peligro de recibir un golpe en el abdomen. Si se siente capaz, también puede valer la pena informar a sus compañeros de equipo que tiene un estoma.

Si se siente inspirado para practicar un nuevo deporte, descubrirá que su asociación deportiva en su localidad le proporcionará una amplia gama de deportes para iniciarse.



## Cuidado de su estoma mientras realiza actividad física

Puede resultarle útil ajustar los horarios de las comidas para que sea menos probable que su estoma esté activo durante el ejercicio. Alternativamente, puede cambiar la hora a la que va a realizar una actividad. Hacer ejercicio con la bolsa llena puede ser incómodo y también es más probable que tenga pérdidas. Será mediante un proceso de prueba y error y escuchando a su cuerpo, que determinará los momentos adecuados para comer y hacer ejercicio.

Algunas personas encuentran que el uso de extensores de fijación alrededor de su bolsa les brinda mayor seguridad y confianza, especialmente si la transpiración es un problema. Si no ha probado los aros semicirculares extensores de fijación de su bolsa de ostomía antes, su enfermera estomaterapeuta podrá brindarle más información.

### Otros consejos al realizar ejercicio:

- Lleve consigo siempre una bolsa con repuestos para cambiarse en caso de una emergencia.
- Si le resulta difícil motivarse para hacer ejercicio, intente concentrarse en todos los aspectos positivos de la actividad física. Pídale a sus amigos y familiares que lo alienten o, mejor aún, busque a alguien que esté dispuesto a acompañarlo y ponerse en forma también.
- Es importante mantenerse bien alimentado e hidratado durante la actividad física. Los alimentos con alto contenido de energía, como los plátanos y las barras de proteínas, son fáciles de digerir y tienen el beneficio adicional de ser fáciles de llevar.

## Prevención de hernias

Cuando se practica un estoma, los músculos abdominales pueden debilitarse. Esto puede hacer que se desarrolle una protuberancia debajo de la piel alrededor del estoma, donde el contenido del abdomen atraviesa la capa muscular. Esto se conoce como hernia periestomal.

Se cree que hasta el 50% de los ostomizados tienen una. Esta es una de las razones clave por las que se debe evitar levantar objetos pesados después de la cirugía, los primeros tres meses, y luego gradualmente, siempre manteniendo una buena postura, para estimular el desarrollo correcto de los músculos.

La aparición de una hernia periestomal está relacionada con el sobrepeso y músculos abdominales deficientes. Los estudios demuestran que una dieta adecuada, evitar esfuerzos abdominales, reeducación postural y ejercicios para fortalecer la musculatura abdominal y el uso de cinturones y prendas de sujeción cuando se realiza actividad física reducen significativamente el riesgo de desarrollar una hernia.

Los detalles se los puede explicar su enfermera estomaterapeuta.

Si usted tiene o cree tener una hernia debe consultar con su enfermera estomaterapeuta antes de realizar ningún ejercicio.

## Soporte Igrobe

En nuestro web [Igrobe.com](https://igrobe.com) tenemos a su disposición el **área usuarios** y el **blog** en los que publicamos artículos, folletos, formación y materiales de soporte para el cuidado de su estoma que le puedan ayudar a mejorar su calidad de vida.

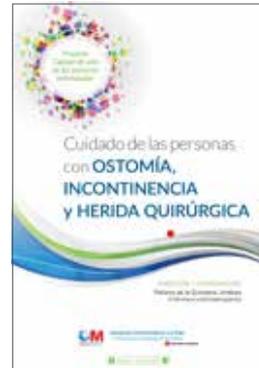
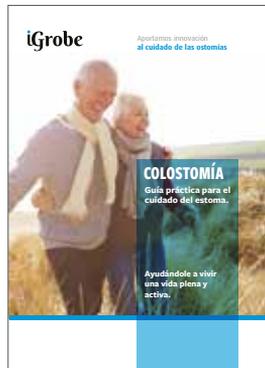
### Artículos recomendados de nuestro blog:

**Webinar Deporte y Ostomías.** <https://igrobe.com/2021/03/24/ostomias-y-deporte>

**Volver a la normalidad. Consejos alimentarios para personas ostomizadas.**  
<https://igrobe.com/2020/10/20/volver-a-la-normalidad-consejos-alimentarios-para-perso-nas-ostomizadas-2/>

**Beneficios del hidrocoloide con miel de Manuka.**  
<https://igrobe.com/2020/02/26/beneficios-del-hidrocoloide-con-miel-de-manuka/>

### Guías recomendadas para su descarga en nuestro web:



Deporte y actividad física después de la cirugía en ostomías

## Solicite sus muestras

Todas nuestras bolsas de ostomía y accesorios son resultado de nuestro I+D constante, destinado a mejorar la vida de las personas ostomizadas.

Les invitamos a probarlos. Solicite sus muestras en nuestro website [igrobe.com](http://igrobe.com)

En color negro o Arena.  
Hidrocoloides con  
**miel de Manuka.**



Bolsa cerrada de una pieza para colostomía

Bolsa abierta para ileostomía



Bolsa cerrada de una pieza para colostomía, biodegradable.



**Spray**  
Retirada de adhesivo

**Toallitas** Limpiadoras de adhesivo



**Toallitas** protectoras de la piel.



Aros moldeables Hidrocoloides con **miel de Manuka**



Aros Semicirculares Hidrocoloides con **miel de Manuka**



Aros de fijación ultrafinos



[igrobe.com/tienda](http://igrobe.com/tienda)

La tienda online de Igrobe para adquirir los productos para el cuidado de las ostomías, no reembolsados por el S.N.S.

# MIEL DE MANUKA, LA SOLUCIÓN NATURAL PARA EL CUIDADO DE LA PIEL



## PURA Y NATURAL

Miel de Manuka producida exclusivamente con el néctar de la flor de Manuka.



## ÚNICA EN SU CLASE

La miel de Manuka ofrece propiedades terapéuticas únicas que ayudan a mantener sana la piel.



## PROBADA Y TESTADA

El uso de la miel para el tratamiento de las heridas se remonta al antiguo Egipto.



## PIEL PROTEGIDA

Nuestro hidrocoloide Hyperflex® con miel de Manuka protege incluso la piel más vulnerable.



## SOLUCIÓN COMPLETA

Una completa gama que cubre todas las necesidades para un cuidado óptimo de las ostomías.

# igrobe



Aportamos innovación  
al cuidado de las ostomías

**Igrobe** distribuye en exclusiva en España las soluciones para el cuidado de las ostomías de **Welland Medical**, referente mundial.

Welland Medical destaca en el campo de la investigación, siendo pionera en innovación y aportando soluciones únicas para el cuidado de las ostomías desde hace más de 30 años.

Igrobe estamos siempre cerca de nuestros clientes para ofrecerles apoyo y las mejores soluciones a sus necesidades que ayuden a mejorar su calidad de vida.

## Contacta con nosotros:

Av. Cornellà 142, 4º 2º.

08950 Esplugues de Llobregat.

Tel. 934 097 568

E-mail: [informacion@igrobe.com](mailto:informacion@igrobe.com)

[www.igrobe.com](http://www.igrobe.com)

