

REHABILITACIÓN EN CASA - Alta Hospitalaria Post COVID19

Ejercicios Respiratorios

Realizar todos los días, 6 a 8 repeticiones de cada ejercicio, Lávate las manos con agua y jabón antes y después de realizar los ejercicios, Evita hacer los ejercicios en espacios compartidos o cerca de otras personas, Es normal si sientes mareos al iniciar el primer ejercicio, en caso de que ocurra detente y descansa hasta que la sensación desaparezca, En caso de secreciones (mocos o flemas), tirar a la basura en un pañuelo y limpiar cualquier superficie que haya estado en contacto con ellos o con el pañuelo, con un trapo remojado en agua con cloro.

Ejercicio de respiración abdomino-diafragmática



1. Tomando aire lentamente por la nariz al mismo tiempo que "inflas el abdomen"
2. Botar el aire lentamente por la boca mientras "desinflas el abdomen"



Ejercicio de respiración costal



1. Tomando aire lentamente por la nariz al mismo tiempo que "inflas el pecho"
2. Botar el aire lentamente por la boca mientras "desinflas el pecho"



Ejercicio respiratorio para movilizar secreciones (SOLO HAZ 3 REPETICIONES)

Si no puedes expulsar las secreciones consulta con un kinesiólogo especializado en el área respiratoria

3 respiraciones cortas

3 respiraciones profundas

3 respiraciones cortas

3 respiraciones profundas

Tose
fuera

Ejercicio de Equilibrio

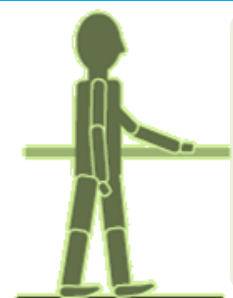
Realizar todos los días, descansa 1 a 2 minutos cuando te sientas cansado, procura tener un asiento cerca para descansar y una persona que te acompañe mientras haces los ejercicios.



De pie con las rodillas flexionadas y manos en la cintura mantenga 10 segundos



Apoyado en una baranda eleve un pie y mantenga la posición 10 segundos, repita con el pie contrario



Apoyándose de una baranda camine sobre sus talones durante 10 pasos

Ejercicio Aeróbico

Realizar 3 a 5 veces por semana, de 20 a 30 minutos, puedes descansar si tu respiración se agita o sientes cansancio en las piernas.



Subir y bajar escaleras



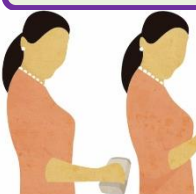
Trote estático (en el mismo lugar)



Sentadillas con silla

Ejercicio de Fuerza

Realizar 2 a 3 veces por semana, 8 a 12 repeticiones por ejercicio, puedes descansar si tu respiración se agita o sientes cansancio muscular.



Flexión de codo con peso



Elevación de pierna



Pectorales con peso

NO hagas ejercicio si tienes alguno de los siguientes signos:

- Más de 100 latidos por minuto
- Presión arterial menor a 90/60 mmHg
- Presión arterial mayor a 140/90 mmHg
- Saturación de oxígeno menor o igual a 95%

DETÉN el ejercicio si presentas alguno de los siguientes signos o síntomas:

- Temperatura corporal mayor a 37,8°C
- Aumento de síntomas respiratorios y fatiga que no se alivia después de descansar
- Detén la actividad y consulta a un médico si presentas alguno de los siguientes síntomas:
 - Opresión en el pecho-Dolor de cabeza-Dolor en el pecho-Visión borrosa-Falta de aire o disnea-Palpitaciones-Tos severa-Sudoración-Mareos-Inestabilidad