

# 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

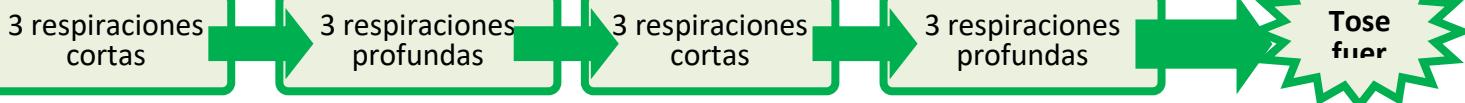


1. Tomando aire lentamente por la nariz al mismo tiempo que "inflas el pecho"
2. Botar el aire lentamente por la boca mientras "desinflas el pecho"



### Ejercicio respiratorio para movilizar secreciones (SOLO HAZ 3 REPETICIONES)

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



### 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 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