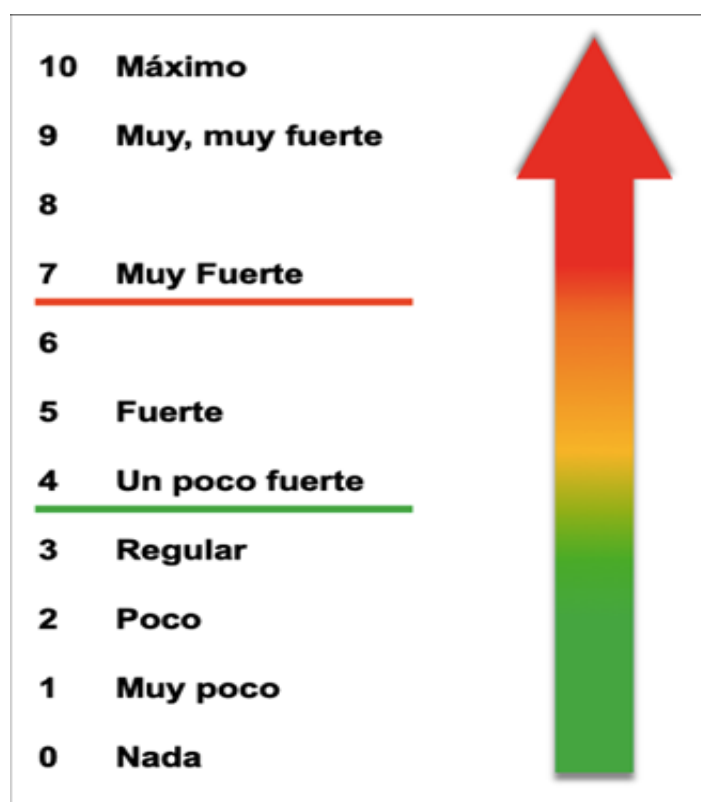


PAUTA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Recomendaciones de terapia respiratoria y ejercicio físico para usuarios afectadas por COVID-19

Estas recomendaciones van dirigidas a personas afectadas por el Covid-19 que han sido dadas de alta post-hospitalización o que han tenido un período de recuperación prolongado. **Los ejercicios se deben considerar de manera individualmente en relación a que tan difícil cueste realizarlos.**

Para valorar la dificultad de los ejercicios ocuparemos la **escala de BORG** (Imagen), esta sirve para valorar que tan intenso percibimos el ejercicio, desde 0 (nada de intenso), hasta 10 (máxima intensidad). Los ejercicios debemos sentirlos en una intensidad de 4 a 6.



PAUTA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Técnica de respiración

Control de la respiración: Esta técnica le ayudará a relajarse



- Siéntese apoyado en una posición cómoda.
- Pon una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu estómago.
- Solo si le ayuda a relajarse, cierre los ojos, concentrese en su respiración.
- Inhale lentamente por la nariz (o boca si no puede por nariz) y luego bote por la boca.
- Mientras respira sentirá que la mano sobre su estómago se eleva más que la mano en el pecho.
- Trate de hacer el menor esfuerzo posible y haga que su respiración sea lenta, relajada y suave.

Respiración pausada:

- Útil cuando se realizan actividad que requieran mas esfuerzo (como subir escaleras)
- Inhale antes de hacer un esfuerzo y exhale cuando hace el esfuerzo.

Realizar este ejercicio cada vez que tenga sensación de ahogo o cansancio.

PAUTA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Posiciones para aliviar la DISNEA (sensación de falta de aire)

Si sientes dificultad para respirar, prueba cada una de estas posiciones para ver cual te ayuda. Además puedes agregar ejercicios de respiración que también te serán de ayuda.



1. ACOSTADO DE LADO

DEBE ACOSTARSE DE LADO APOYANDO CABEZA Y CUELLO SOBRE ALMOHADAS, CON LAS RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS.



2. SENTADO E INCLINADO HACIA DELANTE

SENTADO FRENTE A UNA MESA, INCLÍNESE HACIA ADELANTE CON LA CABEZA Y CUELLO SOBRE LA ALMOHADA. TUS BRAZOS DEBEN DESCANSAR SOBRE LA MESA. DONDE TAMBIÉN PUEDES PROBAR ESTO SIN LAS ALMOHADAS.



3. SENTADO E INCLINADO HACIA DELANTE (SIN MESA)

SENTADO EN UNA SILLA, INCLÍNESE HACIA ADELANTE PARA DESCANSAR TUS BRAZOS EN TU REGAZO O LOS REPOSABRAZOS DE LA SILLA.



4. DE PIE INCLINADO HACIA ADELANTE

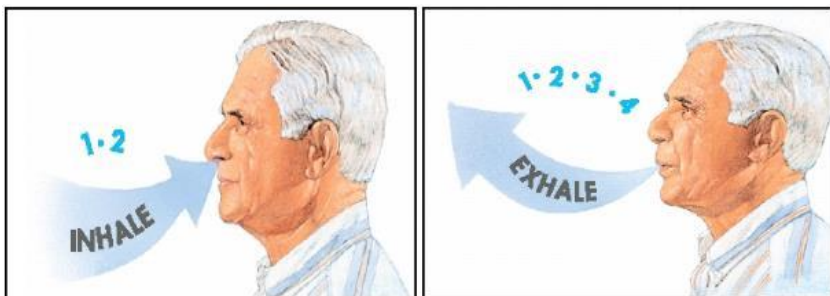
MIENTRAS ESTÁ DE PIE, INCLÍNESE HACIA ADELANTE REPOSANDO SUS BRAZOS SOBRE EL RESPALDO DE UNA SILLA.



5. DE PIE APOYADO SOBRE LA PARED

APOYA LA ESPALDA CONTRA LA PARED, LAS MANOS DEBEN IR AL LADO DE TU CUERPO Y POSICIONA TUS PIES LEVEMENTE POR DELANTE.

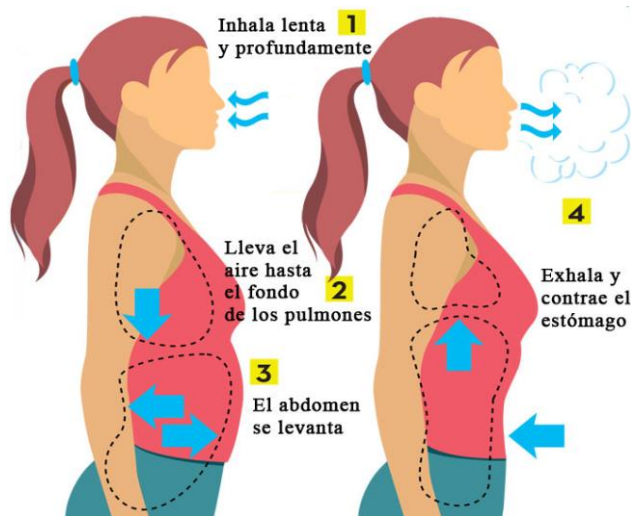
Ejercicios de músculos respiratorios



Respiración labios fruncidos:

Realizar este ejercicio puede ayudar a reducir la sensación dificultad respiratoria.

- Inspirar lentamente por la nariz (2 segundos)
- Aguantar el aire 2-3 segundos,
- botar el aire lentamente por la boca con los labios juntos por 4 segundos



Respiración abdominal:

Realizar este ejercicio puede ayudar a reducir la sensación dificultad respiratoria.

- Inspirar lentamente por la nariz (2 segundos), mientras levanta el abdomen
- Aguantar el aire 2-3 segundos.
- botarel aire lentamente por la boca mientras aprietas el abdomen y lo llevas hacia adentro

Realizar estos ejercicios durante 5 minutos cada uno.
2 a 3 veces al día.

PAUTA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Ejercicios para movilizar y eliminar secreciones bronquiales

A pesar de que no es frecuente el encontrar secreciones en pacientes con COVID19, existen ciertos casos donde si pueden haber, de ser así se recomienda realizar los siguientes ejercicios:

Espiración con ayuda de presión positiva (botella):



Ejercicio útil para movilizar secreciones a zonas mas cercanas a la boca para luego expulsarlas con la tos

Se realizan espiraciones (botar aire) en una botella con agua a través de una bombilla durante 5-10 min:

- Botella transparente de ½ litro.
- Bombilla de plástico.
- Llenar de agua hasta la mitad de la botella.
- Introducir la bombilla sin que toque el fondo de la botella.

Espiración lenta con boca abierta (acostado):

Ejercicio útil para movilizar secreciones a zonas mas cercanas a la boca para luego expulsarlas con la tos

- Acostarse de lado en una superficie plana (como la cama).
- Tomar aire por la nariz de manera normal.
- Botar aire con al boca abierta de manera lenta y hasta vaciar por completo los pulmones.
- Realizar durante 5 min, y repetir lo mismo acostado sobre el otro lado.



Realizar estos ejercicios 2 a 3 veces al día.
Si no se genera tos, sentarse, tomar aire profundo y toser.

PAUTA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Ejercicios de calentamiento

Sirve para preparar su cuerpo y prevenir lesiones. La duración debe ser a lo menos 5 min. Se pueden realizar de pie o sentado. Repetir todos 4 veces.



1. HOMBROS ELEVADOS

LEVANTA LENTAMENTE LOS HOMBROS HACIA TUS OÍDOS Y DEL LADO CONTRARIO HAZ EL MISMO MOVIMIENTO.



2. CÍRCULO DE HOMBROS

MANTENIENDO TUS BRAZOS RELAJADO A TU LADO O DESCANSANDO EN TU REGAZO, MUEVE LENTAMENTE TU HOMBROS REDONDOS EN UN CÍRCULO HACIA ADELANTE, Y LUEGO HACIA ATRÁS.



3. INCLINACIONES LATERALES

COMIENZA CON TU CUERPO BIEN DERECHO Y TUS BRAZOS A UN COSTADO, LUEGO INCLINESE HACIA UN COSTADO Y TOQUE SU RODILLA, REPITA EL PROCESO HACIA EL OTRO LADO.



4. FLEXIONES DE RODILLA

LEVANTA LAS RODILLAS Y BAJALAS LENTAMENTE, RECUERDA NO LEVANTAR POR SOBRE TU CADERA Y SOLO UNA PIERNA A LA VEZ.



5. PUNTA Y TALÓN

TOCA CON LA PUNTA DEL PIE EL SUELO, LUEGO CON EL MISMO PIE TOCA EL PISO CON EL TALÓN. REPITE EL MOVIMIENTO CON AMBOS PIES.



6. CÍRCULOS CON TOBILLO

TOCA CON LA PUNTA DEL PIE EL SUELO, LUEGO CON EL MISMO PIE TOCA EL PISO CON EL TALÓN. REPITE EL MOVIMIENTO CON AMBOS PIES.

PAUTA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS

REALICE 3 SERIES DE 10 REPETICIONES SEGÚN SU TOLERANCIA



Colóquese acostado de espalda y lleve su rodilla al pecho y luego estire la pierna. Repita el mismo ejercicio con la otra pierna.

Movilidad de caderas y lumbar

Acostado boca arriba con las rodillas dobladas, gire suavemente sus piernas hacia un lado y luego hacia el otro lado. Repita mientras se mueve a través de un rango de movimiento cómodo



Puente

Colóquese acostado con las rodillas dobladas. Despegue los glúteos de la cama y mantenga entre 3 a 5 segundos la posición y vuelva controladamente.



Movilidad de cadera

Mientras está de pie, levante la rodilla hasta la altura de la cadera, luego la baja y repite con la otra pierna. Use sus brazos como apoyo si es necesario para mantener el equilibrio



Movilidad de cadera

Mientras está sentado, coloque una pelota o almohada entre las rodillas. Aprieta la pelota con las rodillas por 1 segundo. Suelte y luego repita



PAUTA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Ejercicios de brazos

Realizar 3 series de 10 repeticiones por cada ejercicio, tomando un pequeño descanso entre cada serie utilice elementos de su hogar como pesas (botellas o latas).



1. TRABAJO DE BICEPS

- CON LOS BRAZOS A LOS LADOS, SOSTENGA UN PESO EN CADA MANO CON LAS PALMAS HACIA ADELANTE
- LEVANTE EL PESO, TENIENDO LA PRECAUCIÓN DE SÓLO FLEXIONAR EL CODO Y NO LA MUÑECA. ADEMÁS DE MANTENER LOS HOMBROS ESTABLES Y NO LEVANTARLOS DURANTE EL MOVIMIENTO
- ESTE EJERCICIO LO PUEDES HACER SENTADO O DE PIE

PROGRESEMOS EN ESTE EJERCICIO:

- AUMENTA EL PESO QUE USAS MIENTRAS HACES ESTE EJERCICIO




2. EMPUJANDO LA PARED

- COLOQUE SUS MANOS A LA ALTURA DEL HOMBRO, CONTRA UNA PARED PLANA. LOS DEDOS DEBEN APUNTAR HACIA ARRIBA Y LOS PIES DEBEN ESTAR A UNA DISTANCIA DE UN PIE DESDE LA PARED
- MANTENIENDO SU CUERPO RECTO EN TODO MOMENTO, BAJE LENTAMENTE TU CUERPO HACIA LA PARED DOBLANDO LOS CODOS, LUEGO EMPUJE SUAVEMENTE HASTA QUE SUS BRAZOS ESTÉN RECTOS

PROGRESEMOS EN ESTE EJERCICIO:

- PUEDES AUMENTAR LA DISTANCIA DE LA PARED



3. PESOS LATERALES

- CON SUS BRAZOS A CADA LADO, SOSTENGA UN PESO EN CADA MANO TENIENDO LAS PALMAS HACIA ADENTRO
- LEVANTE AMBOS BRAZOS HACIA UN LADO, MÁXIMO HASTA EL HOMBRO (PERO NO MÁS ALTO), Y LENTAMENTE BAJE NUEVAMENTE
- PUEDES HACER ESTE EJERCICIO SENTADO O DE PIE

PROGRESEMOS EN ESTE EJERCICIO:

- AUMENTA POCO A POCO LA ALTURA DE TUS BRAZOS EXTENDIDOS, PERO NO MÁS ARRIBA DE LOS HOMBROS
- AUMENTA EL PESO QUE USAS MIENTRAS HACES EL EJERCICIO

PAUTA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS

REALICE 3 SERIES DE 10 REPETICIONES SEGÚN SU TOLERANCIA



Pararse y sentarse

Ubíquese sentado con la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y separados a la altura de los hombros. En un movimiento rápido y seguro póngase de pie, manteniéndose lo más erguido posible.

Caminata

Comience a caminar por su casa el mayor tiempo que tolere. Intente incrementar ese tiempo día a día



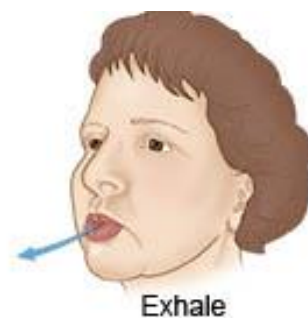
Controle la respiración durante los ejercicios

inspirando durante la contracción muscular y espirando durante la relajación.

No realizar ningún ejercicio aguantando la respiración!!!



Respire



Exhale