

FISIOTERAPIA EN PACIENTE HOSPITALIZADO CON COVID-19

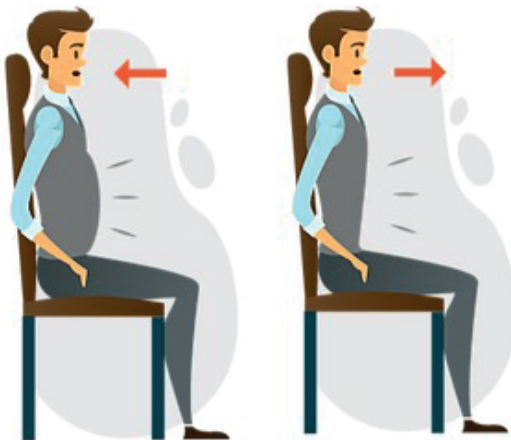
EJERCICIOS RESPIRATORIOS

1 Postura inicial

- > Siéntese con la espalda recta en una silla.
- > Rodillas dobladas.
- > Pies apoyados y separados.
- > Esta es la posición que usará en los ejercicios de fisioterapia respiratoria.



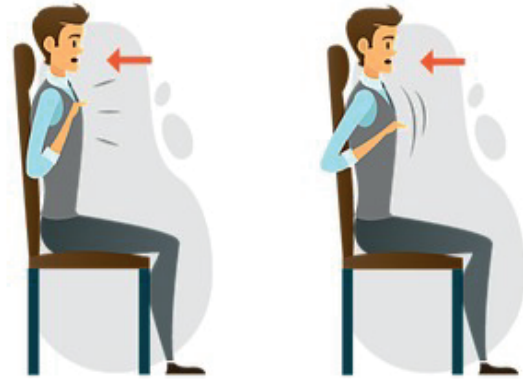
2 Patrón abdomino-diafragmático



- > Tome aire por la nariz /bote por la boca.
- > Coloque ambas manos por encima del ombligo.
- > Con los labios fruncidos (como soplando una vela) sin inflar las mejillas, empiece a botar el aire por la boca. Al mismo tiempo con su mano, haga presión en el abdomen tratando de empujarlo hacia adentro.

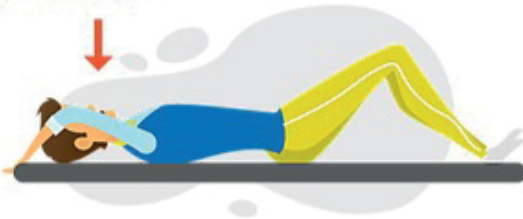
3 Expansión pulmonar

- > Ponga sus manos sobre el pecho (sin entrelazarlas). Expulse todo el aire por la boca, mientras presiona firmemente su pecho en dirección hacia abajo. Luego, tome aire y vaya soltando la presión aplicada con sus manos sobre su pecho.

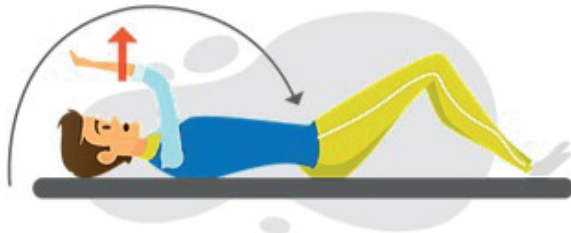


4 Ejercicios con miembros superiores

1. Tome aire.



2. Bote aire.



- > Posición inicial: acostado boca arriba, junte sus manos, entrelace los dedos y extienda los codos.
- > Tome aire por la nariz y bótelo por la boca.
- > 1. Tome aire por la nariz al mismo tiempo que eleva sus brazos por encima de su cabeza.
- > 2. Expulse el aire por la boca descendiendo los brazos hasta su posición inicial.

Recuerde

¿Cuánto tiempo?

2 veces al día durante 15-30 minutos, siempre que su estado de salud se lo permita.

¿Cuándo parar?

Suspenda los ejercicios cuando aparezcan los siguientes síntomas: Dolor en el pecho, dificultad para respirar, tos severa, mareo, dolor de cabeza, visión borrosa, palpitaciones, sudoración.