

RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA AL ALTA EN PACIENTE CON COVID-19

1 Posición inicial

Espalda recta, mirada al frente, rodillas dobladas y pies apoyados en el piso. Coloque sus manos firmemente sobre su abdomen.

2 Ventilación abdomino - diafragmática

Bote el aire por la boca al tiempo que presiona el abdomen con sus manos. Tome aire tratando de inflar su abdomen, empujando sus manos.

3 Expansión pulmonar

Ubique su cintura y suba sus manos hasta sus costillas. Bote el aire lentamente, al tiempo que comprime sus costillas con las manos. Seguido, tome el aire relajando la presión de sus manos sobre las costillas.



4 Ejercicios con miembros superiores - suspiro con brazo

Posición inicial: Siéntese en una silla con la espalda recta, pies apoyados y separados. Junte sus manos, entrelace los dedos y extienda los codos. Tome aire profundo por la nariz, mientras eleva sus brazos hasta la altura de los hombros, bótelo por la boca al tiempo que baja sus brazos hasta la posición inicial.

Posición inicial: Sentado en la silla con espaldar, cruce sus brazos sobre el pecho como si se fuera a abrazar.

Tome aire profundo y lentamente por la nariz mientras se abraza con fuerza. Bote suavemente el aire por la nariz.



5 Caminata libre

- > Caminata en casa /Paseos cortos con ritmo lento y de una duración 10 - 30 minutos. Camine solo o en compañía de un familiar si lo requiere.

IMPORTANTE:

Si tiene dificultad para respirar suspender el paseo (en caso de identificar signos de alarma importantes debe remitirse a un centro asistencial).

