

EJERCICIOS DE REHABILITACION RESPIRATORIA PARA PERSONAS AFECTADAS POR EL COVID-19

Los siguientes ejercicios respiratorios tienen como objetivo ayudar a eliminar las secreciones de sus vías respiratorias, así como entrenar los músculos que se utilizan para respirar.

La mejor postura a la hora de realizar los ejercicios respiratorios es en posición sentada. Si no tolera esta postura, se pueden realizar en la cama elevando el cabecero unos 30º, 45º ó 60º respectivamente, dependiendo de lo que tolere. Si lo anterior no es posible, pueden hacerse en posición tumbado.

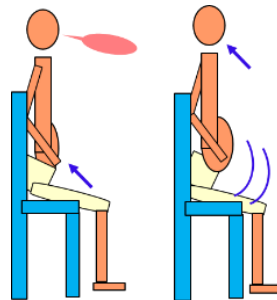
Es importante que realice los ejercicios a diario. Haremos un total de 10 respiraciones de cada uno de los ejercicios cada vez. Si es posible, lo haremos varias veces al día.

Ninguno de los ejercicios le debe causar sensación de falta de aire ni malestar, si fuera así no los haga y dígaselo al personal sanitario.

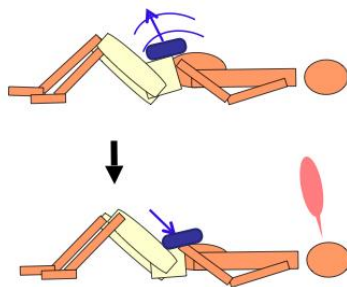
- Siempre cogemos el aire por la nariz (durante 5 segundos) .
- Siempre soplamos el aire por la boca con los labios fruncidos (durante 15 seg) .

1- EJERCICIOS ABDOMINO- DIAFRAGMÁTICOS

- Ejercicios diafragmáticos en posición de sentado



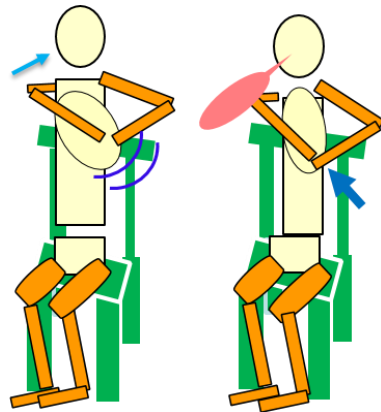
- Ejercicios diafragmáticos en posición de tumbados



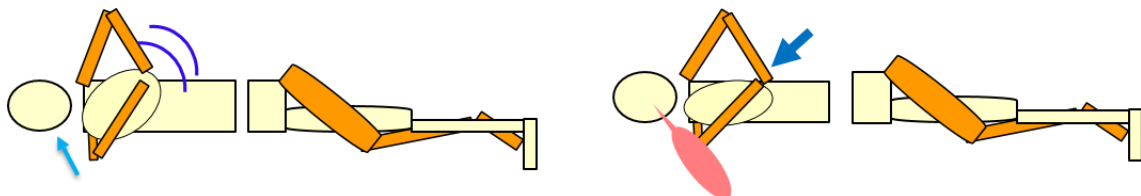
- Apoye la palma de la mano suavemente sobre el abdomen o la tripa.
- Mientras coge el aire por la nariz debe elevar el abdomen (hinchar la tripa) y mientras suelta el aire por la boca frunciendo los labios, el abdomen se debe deprimir (deshinchar la tripa).
- La respiración debe ser lo más profunda y lenta posible.

2- EJERCICIOS DE EXPANSIÓN TORÁCICA

- Ejercicios de expansión torácica sentados con las manos en los costados.



- Ejercicios de expansión torácica tumbados con las manos en los costados



- Coja el aire por la nariz de manera lenta y profunda, con las manos en ambas partes laterales del tórax, llenando los pulmones de aire tanto como sea posible, y notando el movimiento de expansión de la caja torácica.
- Soplar lentamente por la boca con los labios fruncidos, notando como el pecho se deshincha.

Termine los ejercicios con 1 o 2 suspiros.

CUANDO NO HACER LOS EJERCICIOS , O INTERRUMPIRLOS Y AVISAR AL PERSONAL:

- Si aparece dificultad respiratoria severa o sensación de fatiga.
- Si aparece dolor torácico
- Si tiene fiebre mayor de 38º