

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

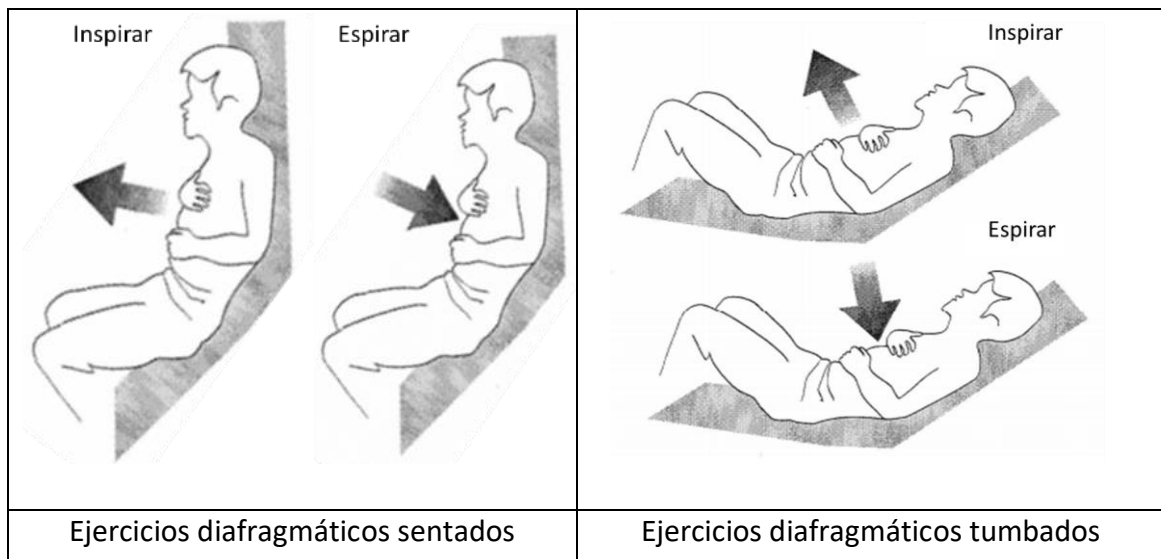
Los siguientes ejercicios respiratorios tienen como objetivo ayudar a eliminar las secreciones de sus vías respiratorias, así como entrenar los músculos que se utilizan para respirar.

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.

Es importante que realice los ejercicios a diario.

Ninguno de los ejercicios le debe causar sensación de falta de aire ni malestar, si fuera así no los haga y dígaselo a su médico.

1. EJERCICIOS DIAFRAGMÁTICOS



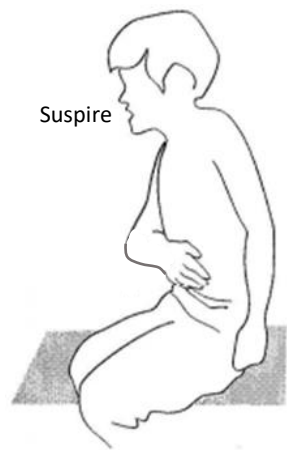
- Apoye la palma de la mano suavemente sobre el abdomen o la tripa.
- Relaje la parte superior del tórax y del cuello, y respire tranquilamente.
- Mientras coge el aire por la nariz debe elevar el abdomen (hinchar la tripa) y mientras suelta el aire por la boca frunciendo los labios, el abdomen se debe deprimir (deshinchar la tripa).
- La respiración debe ser lo más profunda y lenta posible.
- Haremos un total de 10 respiraciones.

2. EJERCICIOS DE EXPANSIÓN TORÁCICA

| | |
|---|--|
|  |  |
| <p>Ejercicios de expansión torácica sentados con las manos en los costados</p> | <p>Ejercicios de expansión torácica tumbados con las manos en los costados</p> |

- 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 después aguante el aire 1-2 segundos si lo tolera.
- Sino lo tolera, haga el mismo ejercicio sin aguantar el aire al final.
- Haremos un total de 10 respiraciones.

3. SUSPIRE

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>Termine con uno o dos suspiros</p> |  |
| | <p>Suspire</p> |