

Recomendaciones de ejercicios respiratorios para pacientes en recuperación de COVID-19

Realiza ejercicios respiratorios al menos tres veces al día: con el espirómetro, popote, inflando globos o inhalando/exhalando profundamente

Ejercicios respiratorios con globos

1. Realiza respiraciones completas y profundas
2. Repite este ejercicio al menos tres veces al día
3. Estos ejercicios se pueden hacer sentado o de pie si lo toleras

Ejercicios respiratorios con popote

1. Se sopla de manera sostenida con ayuda de una botella con presión positiva al exhalar
2. El objetivo es mover secreciones que puedan estar en las partes profundas de los pulmones hacia la zona más próxima a la boca, y después expulsarlas al toser
3. Estos ejercicios se realizarán 2 a 3 veces al día durante 5 a 10 minutos

Ejercicios respiratorios abdominales y diafragmáticos

1. Estos ejercicios se pueden realizar sentado, acostado boca arriba o de pie si lo toleras
2. Mete aire por la nariz lentamente y al mismo tiempo expande el abdomen
3. Saca el aire lo más lento posible "desinflando" el abdomen

Ejercicios respiratorios costal sentado

1. Mete aire por la nariz lentamente y al mismo tiempo expande el pecho
2. Saca el aire lo más lento posible "desinflando" el pecho

Ejercicios respiratorios para expansión costal

1. Toma aire por la nariz y levanta los brazos de forma horizontal
2. Saca el aire y baja los brazos al mismo tiempo
3. Mientras tomas aire por la nariz, sube los brazos hacia el frente
4. Mientras sacas aire, baja los brazos en la misma dirección

Ejercicios respiratorios con flexión de brazos

La flexo-extensión de codos comienza con los brazos extendidos y se hace así:

1. Toma aire por la nariz y flexiona los codos
2. Mantén el aire de 3 a 5 segundos
3. Al sacar el aire, baja los brazos en la misma dirección

Ejercicios respiratorios con actividad física

1. Intenta caminar aún dentro de tu casa
2. Poco a poco, según lo toleres, recupera tu actividad física caminando de 10 a 15 minutos inicialmente
3. Posteriormente, incrementa de 15 a 30 minutos



Educación Paciente y Familia

Dirección de Enfermería