



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección Ejecutiva de Investigación, Docencia y
Rehabilitación Integral en Funciones Motoras



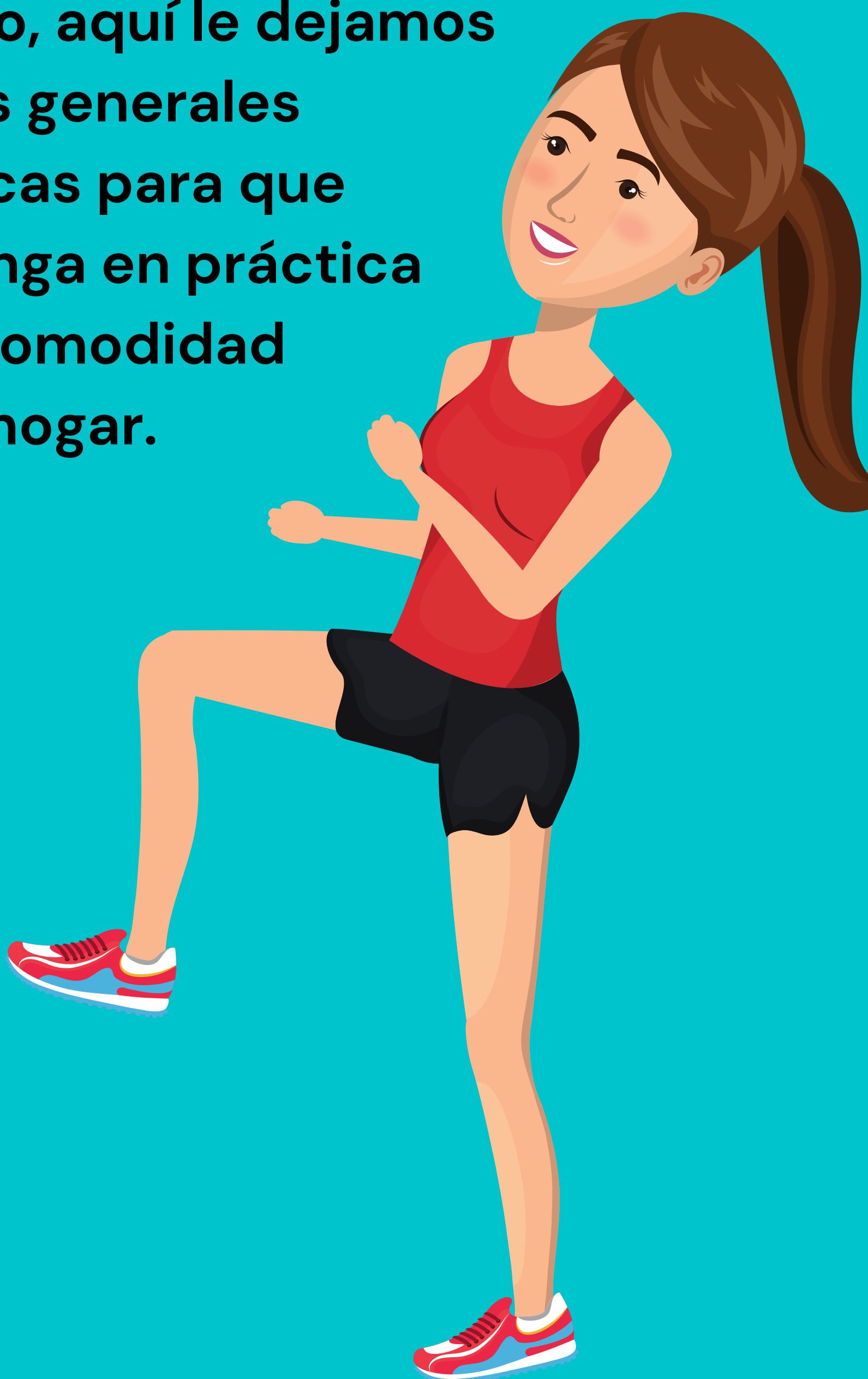
INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN
"Dra. Adriana Rebaza Flores"
AMISTAD PERÚ-JAPÓN

REHABILITACIÓN INTEGRAL POST COVID-19

PAUTAS DE EJERCICIOS



Los ejercicios físicos forman parte fundamental de su proceso de rehabilitación post COVID-19; por eso, aquí le dejamos pautas generales y básicas para que los ponga en práctica en la comodidad de su hogar.



Los ejercicios físicos brindados son seguros y deben realizarse a una intensidad de esfuerzo que no le provoque una respiración incómoda y difícil, ni una sensación de cansancio excesiva; por ello, le recomendamos lo siguiente:

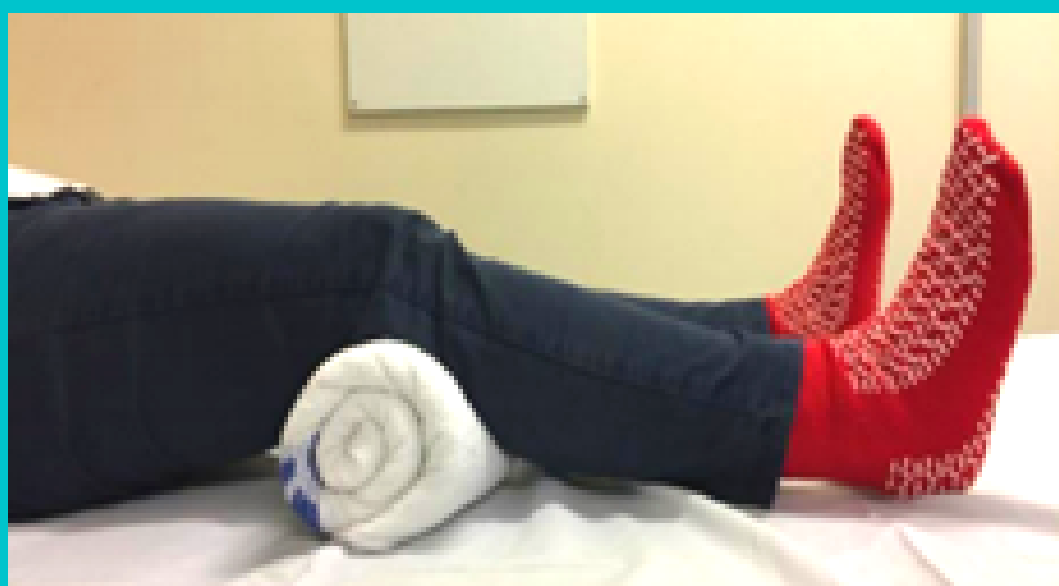
- 01** Distribuya sus actividades en 2 sesiones al día.
- 02** En cada sesión, realice 10 repeticiones de cada ejercicio.
- 03** Tómese descansos entre cada tipo de ejercicio.
- 04** Evite actividades extremas como no hacer más repeticiones de las indicadas ni más sesiones al día.
- 05** Intente no hablar y moverse al mismo tiempo.

1. ESTANDO ECHADO



**Mueva la punta
del pie hacia
arriba y abajo.**

**Presione la
toalla con la
rodilla hacia la
cama sin
levantar el
talón.**



**Presione la
toalla con la
rodilla hacia la
cama
levantando el
talón.**



**Si nota dolor de pecho, mareos y sensación de
desvanecimiento en aumento, interrumpa los ejercicios,
repose y comuníquese con un profesional de salud.**

1. ESTANDO ECHADO

Deslice su talón a lo largo de la cama en dirección a sus nalgas. Retorne y repita lo mismo con la otra pierna.



Levante los dedos de los pies y deslice la pierna hacia un lado de la cama. Luego retorne y repita lo mismo con la otra pierna.

Doble las rodillas y levante las nalgas de la cama. Luego baje las nalgas.



Si nota dolor de pecho, mareos y sensación de desvanecimiento en aumento, interrumpa los ejercicios, repose y comuníquese con un profesional de salud.

2. ESTANDO SENTADO

En caso de tener problemas de equilibrio, utilice una silla segura con respaldar.



Extienda y flexione el codo hasta tocar el hombro, primero con un brazo y luego en el otro.

Cruce los brazos y gire la cabeza y el tronco hacia la izquierda y hacia la derecha.



Levante el brazo hasta que el codo esté al nivel de la oreja y luego bájelo. Primero con un brazo y luego en el otro.



Se sugiere realizar los ejercicios con la supervisión de un familiar.

Si nota dolor de pecho, mareos y sensación de desvanecimiento en aumento, interrumpa los ejercicios, repose y comuníquese con un profesional de salud.

2. ESTANDO SENTADO

En caso de tener problemas de equilibrio, utilice una silla segura con respaldar.



Manteniendo los codos doblados y pegados al tronco, mueva las manos hacia adentro y afuera.

Sentado, doble la rodilla y lleve la pierna hacia el abdomen y baje, luego hace lo mismo con la otra pierna.



Estire una rodilla a la vez y sosténgala por 3 segundos, primero en una pierna y luego en la otra (puede variar con el pie hacia arriba y abajo).



Se sugiere realizar los ejercicios con la supervisión de un familiar.

Si nota dolor de pecho, mareos y sensación de desvanecimiento en aumento, interrumpa los ejercicios, repose y comuníquese con un profesional de salud.

3. ESTANDO PARADO

Siéntese y párese con los brazos cruzados tocando sus hombros, luego retorne.



Lentamente doble los codos inclinándose hacia la pared, luego empújese hacia arriba y atrás desde la pared.

Levante la pierna hacia un lado y regrésela al centro. Luego haga lo mismo con la otra pierna.



Realice los ejercicios con la supervisión de un familiar. Si nota dolor de pecho, mareos y sensación de desvanecimiento en aumento, interrumpa los ejercicios, repose y comuníquese con un profesional de salud.

3. ESTANDO PARADO



Párese sobre los dedos de los pies y baje suavemente.

Marche en su sitio.



Levante la pierna hacia atrás y regrésela a su sitio. Haga lo mismo con la otra pierna.



Realice los ejercicios con la supervisión de un familiar. Si nota dolor de pecho, mareos y sensación de desvanecimiento en aumento, interrumpa los ejercicios, repose y comuníquese con un profesional de salud.

3. ESTANDO PARADO

**Colóquese
en cuclillas
y luego
levántese.**

**Si nota dolor,
deje de hacer
el ejercicio.**



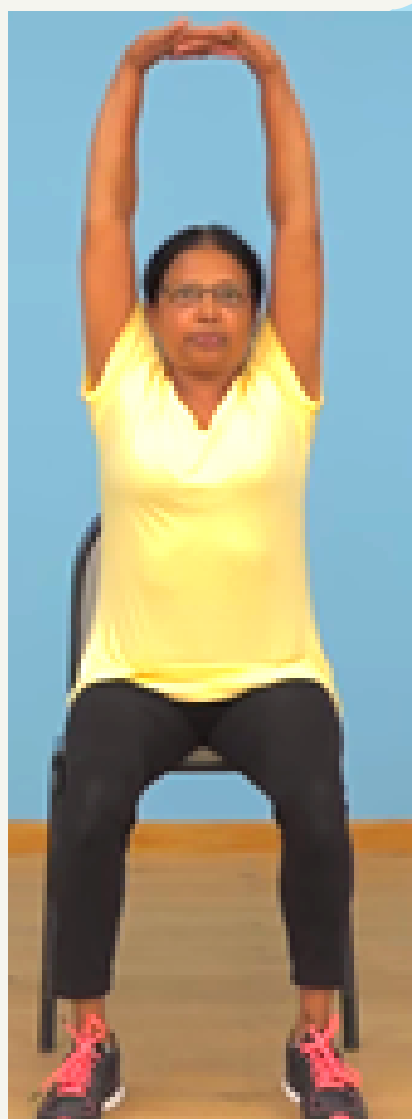
**Arroje una
pelota hacia
la pared y
luego trate de
atraparla.**



**Realice los ejercicios con la supervisión de un familiar.
Si nota dolor de pecho, mareos y sensación de
desvanecimiento en aumento, interrumpa los ejercicios,
repose y comuníquese con un profesional de salud.**

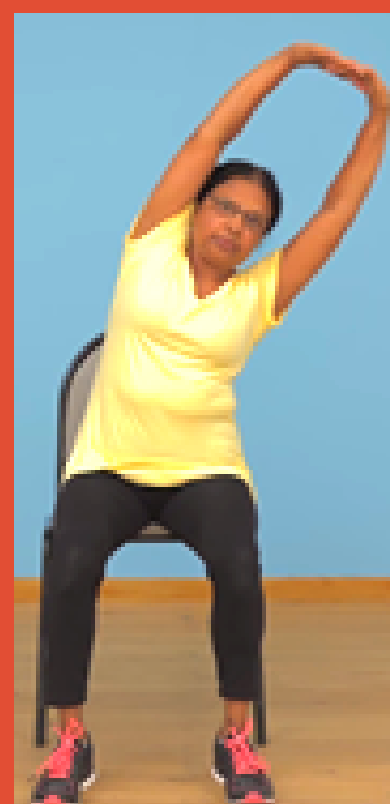
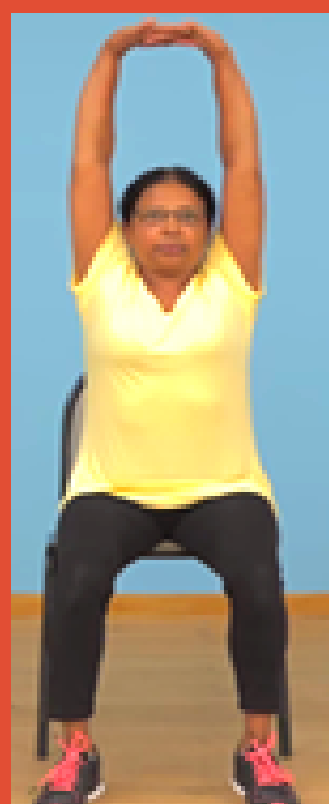
4. ESTIRAMIENTO

Utilizar una silla segura y con respaldar.



**Entrelace los
dedos y lleve
ambas manos
hacia el techo
sin doblar los
codos.**

**Con las
manos
extendidas
y sujetas
incline su
cuerpo a
los lados.**



Se sugiere realizar los ejercicios con la supervisión de un familiar.

Si nota dolor de pecho, mareos y sensación de desvanecimiento en aumento, interrumpa los ejercicios, repose y comuníquese con un profesional de salud.

4. ESTIRAMIENTO

Utilizar una silla segura y con respaldar.

Lleve su brazo al lado opuesto y con la otra mano tire suavemente. Realice lo mismo con el otro brazo.



Con la mano derecha en el lado izquierda del cuello, empuje el codo hacia el cuello. Haga lo mismo con el otro brazo.



Inclínese hacia delante con ambas manos sujetas y luego retorne a su sitio.



Se sugiere realizar los ejercicios con la supervisión de un familiar.

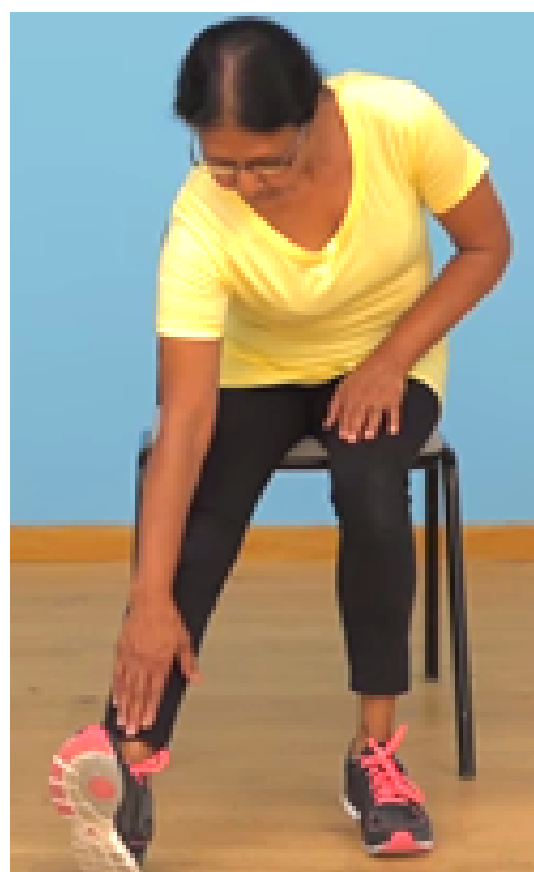
Si nota dolor de pecho, mareos y sensación de desvanecimiento en aumento, interrumpa los ejercicios, repose y comuníquese con un profesional de salud.

4. ESTIRAMIENTO

Utilizar una silla segura y con respaldar.



Estire la pierna con la punta del pie hacia arriba. Realice lo mismo con la otra pierna.



Toque la punta del pie. Realice lo mismo con la otra pierna.



Lleve la rodilla al pecho. Realice lo mismo con la otra pierna.



Cruce la pierna y empujar ligeramente la rodilla abajo. Realice lo mismo con la otra pierna.



Se sugiere realizar los ejercicios con la supervisión de un familiar.

Si nota dolor de pecho, mareos y sensación de desvanecimiento en aumento, interrumpa los ejercicios, repose y comuníquese con un profesional de salud.