



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

EJERCICIOS RESPIRATORIOS Parte 1



Los ejercicios respiratorios son 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.



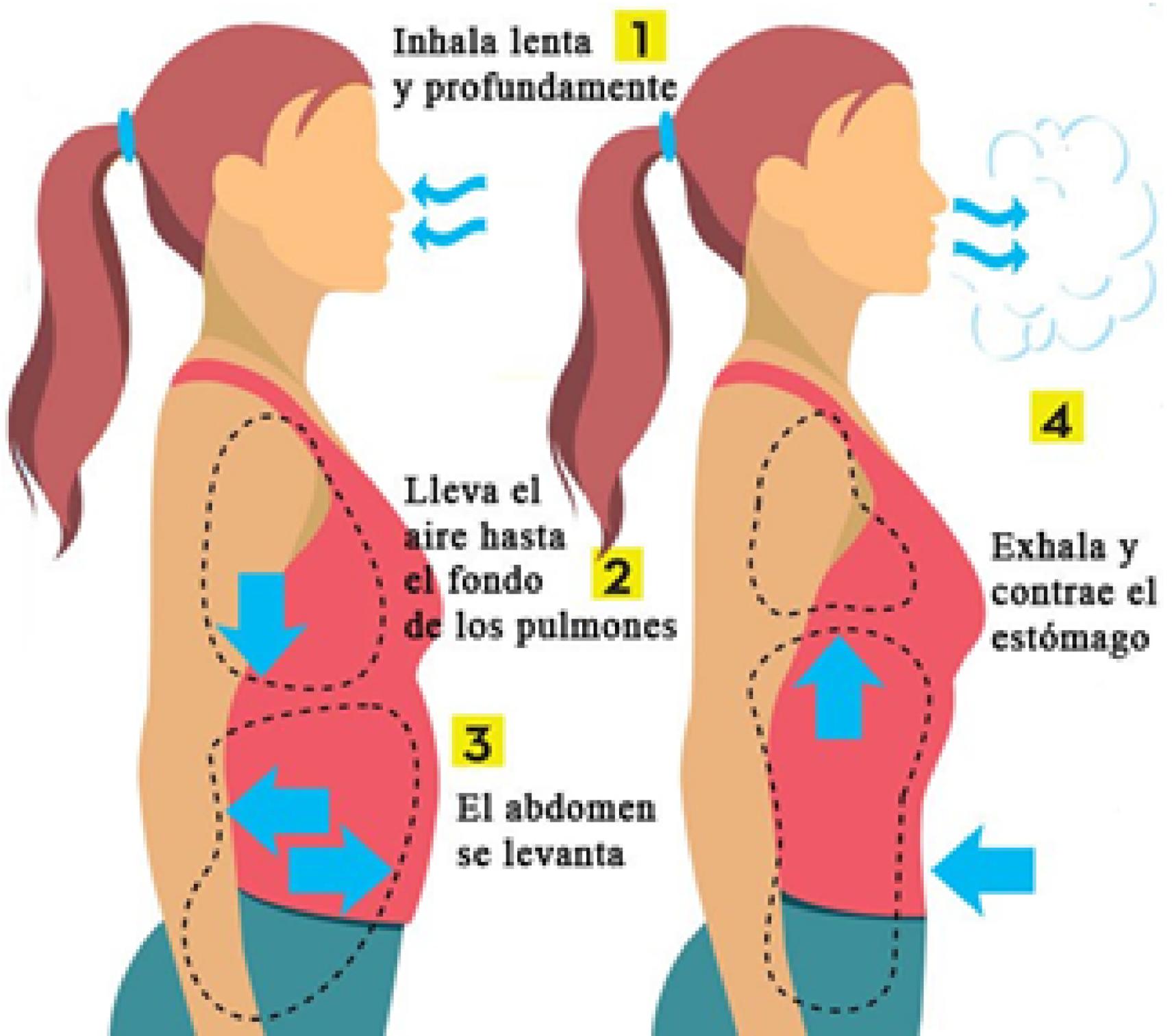
Entre las principales complicaciones por la COVID-19 se encuentran las secuelas respiratorias, por lo que resulta importante tener en cuenta la manera y control adecuada de la respiración.



Reeducación de la Respiración

Respiración Diafragmática

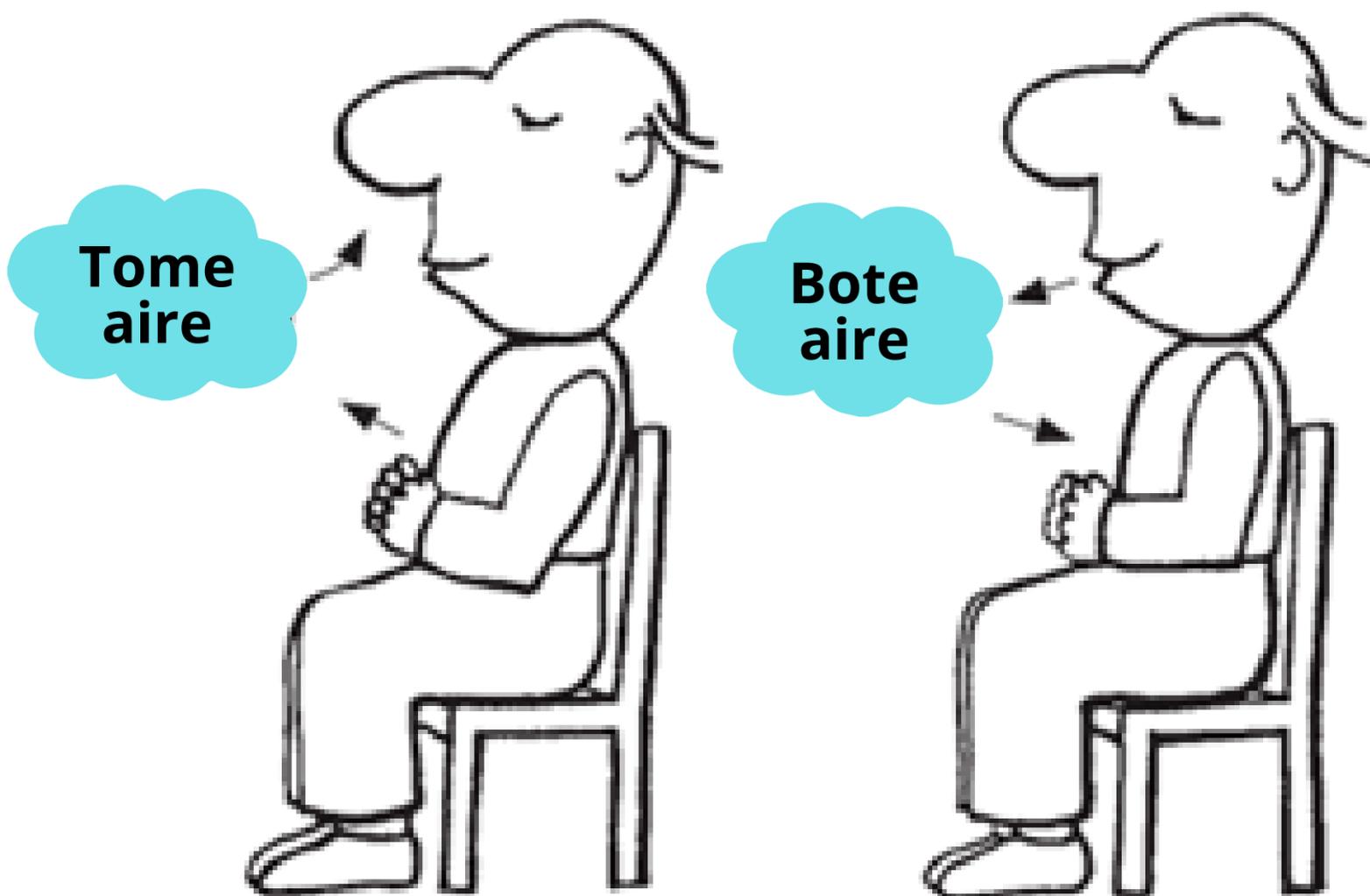
Se denomina respiración diafragmática o abdominal al ciclo respiratorio controlado, en donde el músculo diafragma ejerce una acción de compresión que permite que nuestra caja torácica se expanda.



RESPIRACIÓN ADECUADA

Iniciar con una postura correcta y cómoda (boca arriba o sentado). Colocar ambas manos sobre el abdomen, tomar aire lento y profundo por la nariz (inflar la barriga), luego expulsar el aire por la boca lento y prolongado en el doble del tiempo (desinfla la barriga).

Realizar los ejercicios en 2 series de 5 respiraciones, 2 a 3 veces al día.



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



PERÚ

Ministerio
de Salud

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

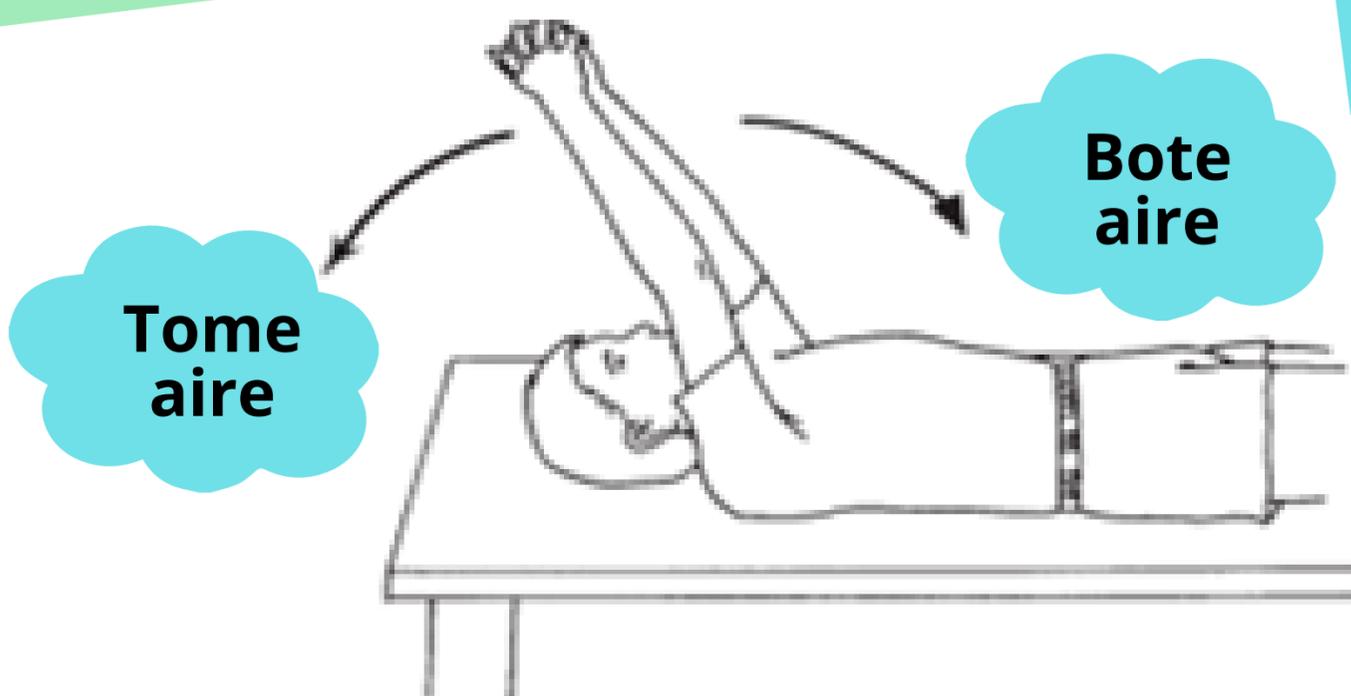


REHABILITACIÓN INTEGRAL
POST COVID-19
EJERCICIOS RESPIRATORIOS
Parte 1

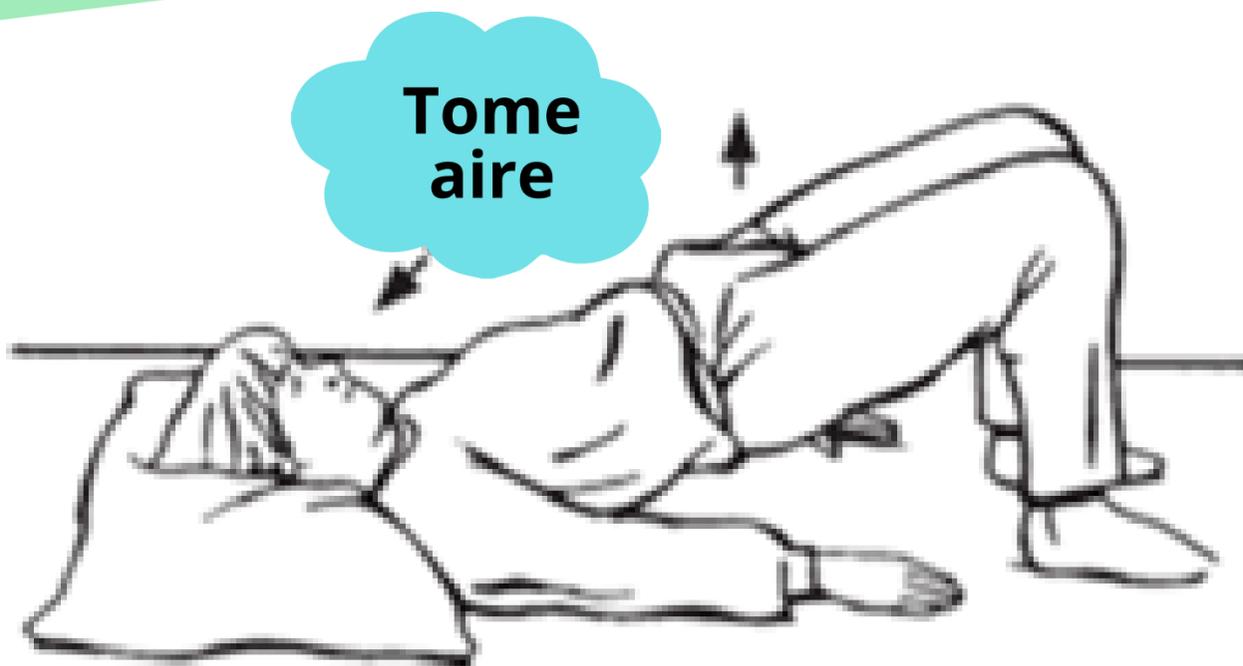
ESTANDO ECHADO

Tome aire mientras levanta los brazos por encima de la cabeza. Bote aire lento y prolongado mientras baja los brazos.

Realizar los ejercicios en 2 series de 5 respiraciones, 2 a 3 veces al día.



Levante las caderas de la cama mientras toma aire. Baje a medida que bote aire.



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



PERÚ

Ministerio
de Salud

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



REHABILITACIÓN INTEGRAL
POST COVID-19
EJERCICIOS RESPIRATORIOS
Parte 1

ESTANDO ECHADO

Mueva las rodillas dobladas de lado a lado.
Bote aire cuando las rodillas van hacia un
lado y tome aire cuando llegan
al medio.

Realizar los
ejercicios en
2 series de 5
respiraciones,
2 a 3 veces al
día.

Tome
aire



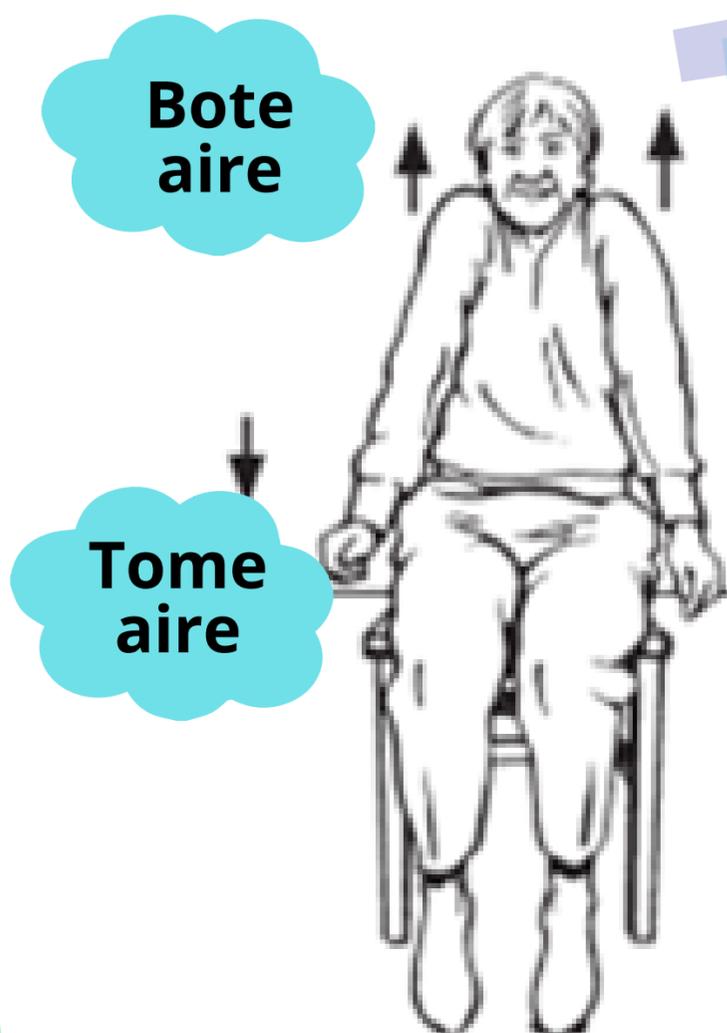
Bote
aire



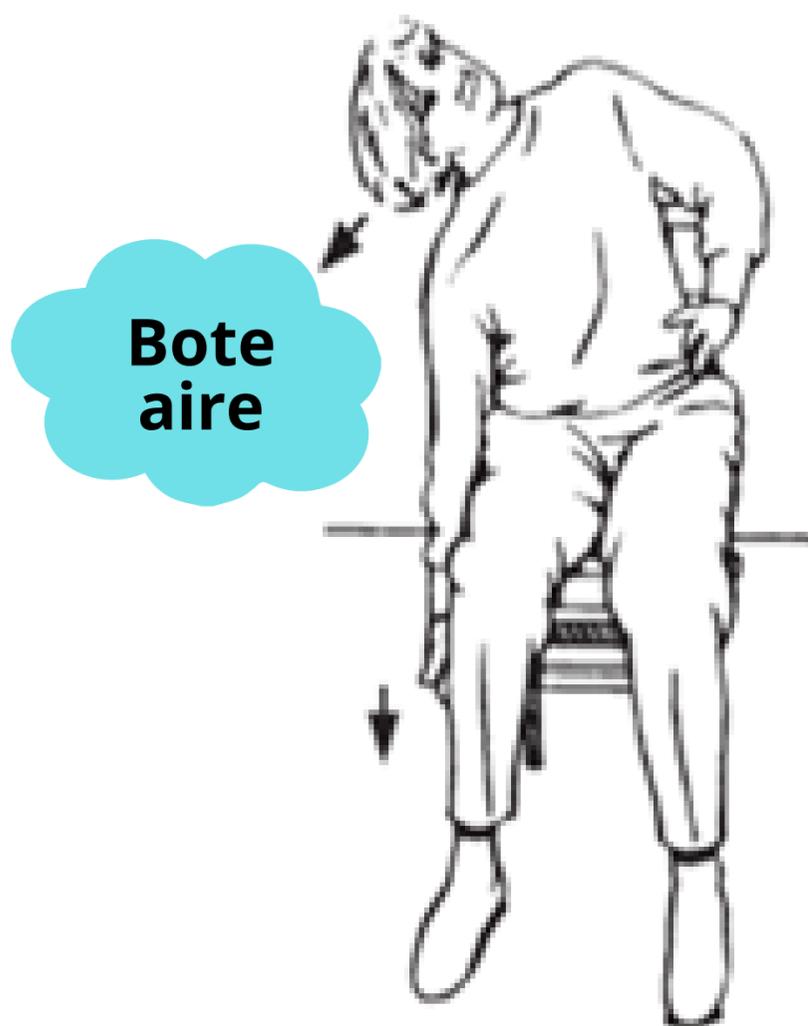
Si nota dolor de pecho, mareos y sensación de
desvanecimiento en aumento, interrumpa los
ejercicios, repose y comuníquese con un profesional
de salud.

ESTANDO SENTADO

Lleve los hombros hacia arriba mientras toma aire. Bájalos mientras bota aire lento y prolongado.



Realizar los ejercicios en 2 series de 5 respiraciones, 2 a 3 veces al día.



Inclinarse de lado hacia el suelo mientras bota aire lento y prolongado. Tome aire cuando vuelva al medio. Repita al otro lado.



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.

EJERCICIOS SENTADO

Cruza los brazos sobre el pecho y espira mientras giras tu cuerpo y cabeza hacia un lado. Inspira cuando vengas de vuelta al medio. Repita para el otro lado.

Realizar los ejercicios en 2 series de 5 respiraciones, 2 a 3 veces al día.

**Tome
aire**



**Bote
aire**



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