



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 2 - Posturas



**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.**



**Realizando respiraciones lentas y profundas (3-5 respiraciones), mejorarás el funcionamiento de los músculos respiratorios, aumentarás el volumen de aire que ingresa y sale de nuestros pulmones, y conseguirás mayor fuerza y vitalidad. Por ello, te brindamos diversas posiciones para que realices los ejercicios respiratorios.**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

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



REHABILITACIÓN INTEGRAL  
POST COVID-19  
EJERCICIOS RESPIRATORIOS  
Parte 2 - Posturas

## POSICIÓN 1



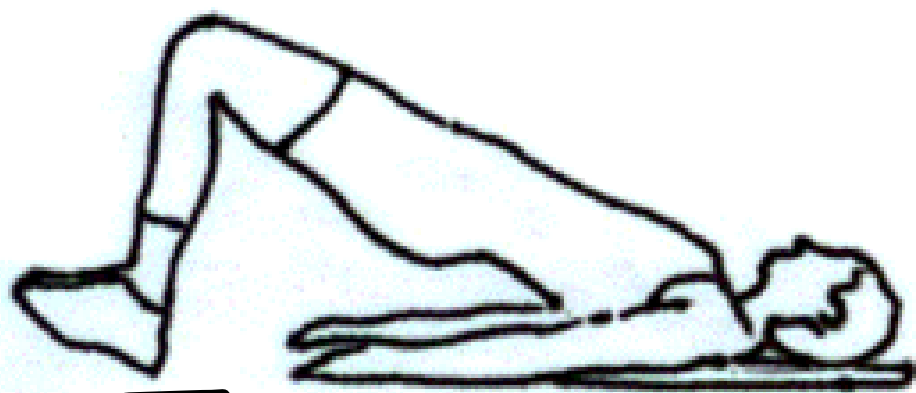
En posición echado de costado izquierdo, coloque 2-3 almohadas debajo de su cabeza y tórax de manera que lo inclinen aprox. 30°; además, separe sus brazos y piernas mediante una almohada.

Mantenga la posición por cada respiración.

## POSICIÓN 2

En posición echado bocarriba, levante la cadera, apóyese sobre sus talones flexionando las rodillas y mantenga esta posición por cada respiración.

Mantenga la posición por cada respiración.



No olvides  
ponerlo en  
práctica!!!



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

## POSICIÓN 3

En posición sentado, incline  $30^\circ$  aprox. su tronco hacia adelante y apoye sus codos sobre almohadas, en una mesa o sobre sus rodillas (tal como se muestran las figuras 4 y 5).

Mantenga la posición por cada respiración.



## POSICIÓN 4



## POSICIÓN 5



No olvides ponerlo en práctica!!!



Se sugiere que estas posiciones sean acompañadas 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.



PERÚ

Ministerio  
de Salud

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



REHABILITACIÓN INTEGRAL  
POST COVID-19  
EJERCICIOS RESPIRATORIOS  
Parte 2 - Posturas

En posición parado, coloque sus manos detrás de la cabeza y a nivel de su cintura (tal como se muestra en las figuras).

Mantenga la posición por cada respiración.

No olvides  
ponerlo en  
práctica!!!

## POSICIÓN 6



## POSICIÓN 7



Se sugiere que estas posiciones sean acompañadas 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.

## POSICIÓN 8



En posición parado, apoye su espalda recta sobre una superficie resistente (pared), incline hacia adelante su cabeza 30° aprox., flexione la cadera 30° aprox., y coloque sus manos sobre sus muslos (tal como se muestra en la figura).

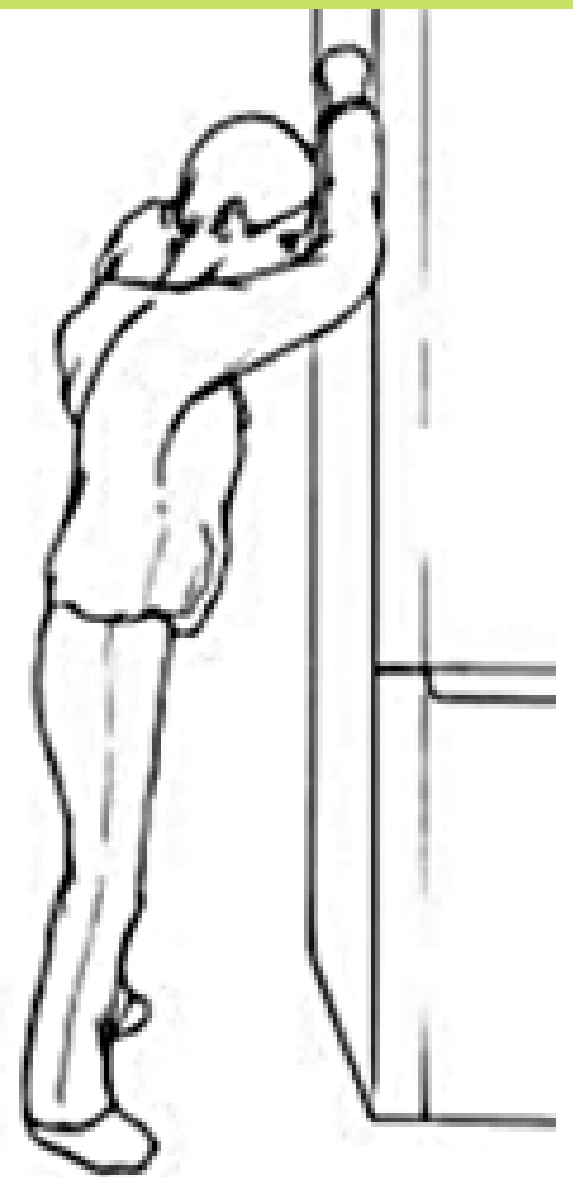
Mantenga la posición por cada respiración.

## POSICIÓN 9

En posición parado, incline su cuerpo hacia adelante apoyando ambos antebrazos sobre una superficie resistente (pared) (tal como se muestra en la figura).

Mantenga la posición por cada respiración.

No olvides ponerlo en práctica!!!



Se sugiere que estas posiciones sean acompañadas 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.