



AUNQUE NO SE CONOCEN EXACTAMENTE LAS SECUÉLAS DEL COVID-19, SE HA DEMOSTRADO QUE AFECTA A LA FUNCIÓN RESPIRATORIA, LO CUAL, SUMADO A LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA DEBILITA LA MUSCULATURA ENCARGADA DE DICHA FUNCIÓN. POR ELLO, LOS OBJETIVOS CON LA APLICACIÓN DE FISIOTERAPIA RESPIRATORIA SON:

- MEJORAR LA SENSACIÓN DE DISNEA.
- REDUCIR LAS COMPLICACIONES.
- PREVENIR, PRESERVAR Y MEJORAR LA FUNCIÓN PULMONAR
- MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA RESTABLECER EL PATRÓN VENTILATORIO Y EL VOLUMEN PULMONAR

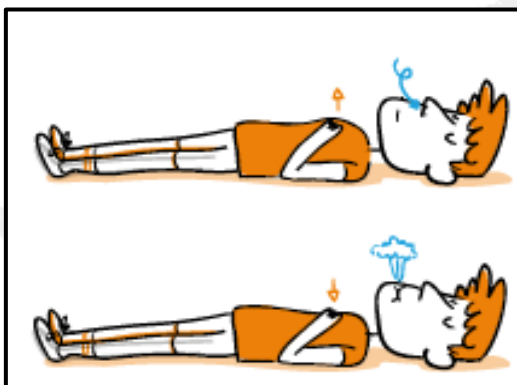
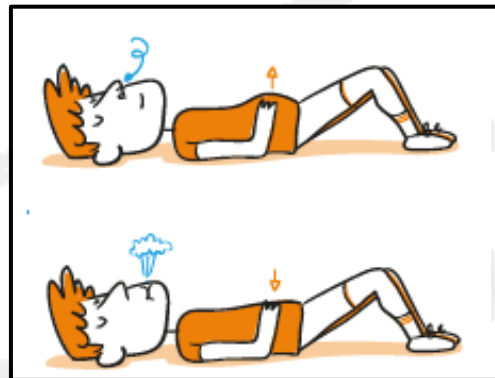


Respiración con labios fruncidos: ESTE EJERCICIO AYUDA A REDUCIR LA SENSACIÓN DE DIFICULTAD RESPIRATORIA.

SE TOMA AIRE POR LA NARIZ, AGUANTÁNDOLO ENTRE 2-3" Y SE EXPULSA POR LA BOCA LENTAMENTE FORMANDO UNA "U" CON LOS LABIOS.

Respiración abdominal: Tumbado con las piernas semiflexionadas. Ambas manos en el abdomen. COGER AIRE CON LA NARIZ Y NOTAR UNA ELEVACIÓN DE LAS MANOS. EXPULSAR EL AIRE LENTAMENTE POR LA BOCA CON LOS LABIOS FRUNCIDOS, EL ABDOMEN DEBE DESCENDER.

A MODO DE PROGRESIÓN, SE PUEDE COLOCAR UN OBJETO LIVIANO SOBRE EL ABDOMEN Y REALIZARLO SIN CONTACTO MANUAL. EL OBJETIVO DE ESTE EJERCICIO ES QUE ÚNICAMENTE SE MUEVA EL ABDOMEN. REPETIR 2 VECES AL DÍA, ENTRE 10-15 CICLOS RESPIRATORIOS.

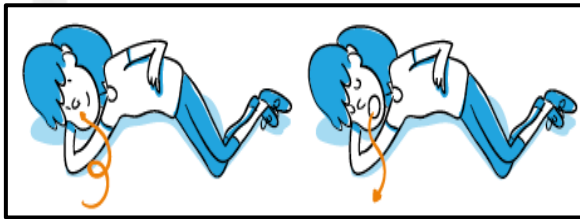


Respiración costal: Tumbado con las piernas estiradas. Ambas manos en el pecho. COGER AIRE CON LA NARIZ Y NOTAR UNA ELEVACIÓN DE LAS MANOS, EXPULSAR EL AIRE LENTAMENTE POR LA BOCA CON LOS LABIOS FRUNCIDOS. EL OBJETIVO DE ESTE EJERCICIO ES QUE ÚNICAMENTE SE MUEVA LA ZONA COSTAL. REPETIR 2 VECES AL DÍA, ENTRE 10-15 CICLOS RESPIRATORIOS.



EJERCICIOS DE PERMEABILIZACIÓN DE LA VÍA AÉREA

DURANTE LA INFECCIÓN POR COVID-19 APARECE TOS SECA Y NO PRODUCTIVA, PERO EN PACIENTES CON PROBLEMAS RESPIRATORIOS PREVIOS CON SECRECIONES AL TOSER, SE RECOMIENDA QUE REALICEN LOS SIGUIENTES EJERCICIOS, CUYO OBJETIVO ES MEJORAR EL TRANSPORTE DE SECRECIONES A NIVEL PULMONAR Y FACILITAR SU EXPULSIÓN.

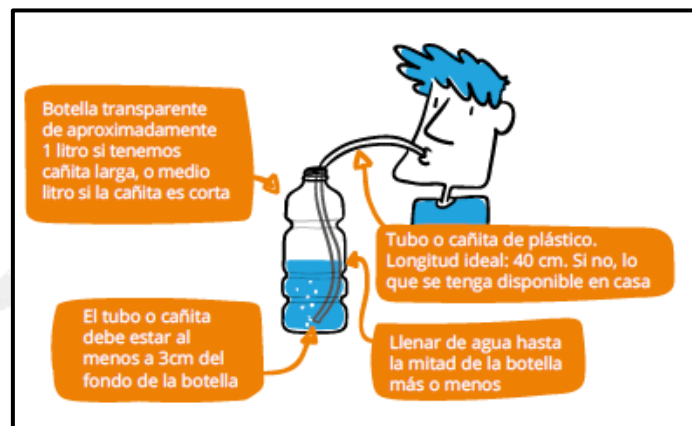


Tumbado de lado. TOMAR AIRE POR LA NARIZ Y EXPULSARLO POR COMPLETO Y LENTAMENTE CON LA BOCA ABIERTA.

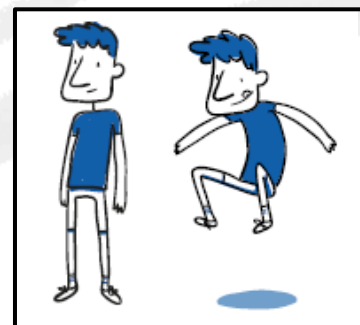
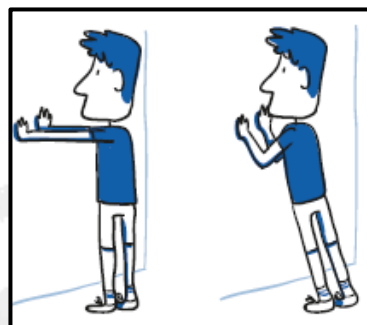
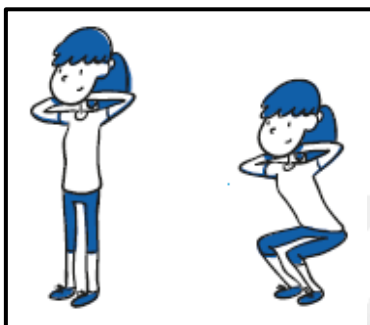
REALIZAR 2 VECES AL DÍA, DURANTE 5 MINUTOS, Y REPETIR LO MISMO TUMBADO SOBRE EL OTRO LADO.

SI EN ALGÚN MOMENTO APARECE TOS PARA EXPULSAR UNA SECRECIÓN, SE RECOMIENDA PASAR A LA POSICIÓN DE SENTADO, INSPIRAR PROFUNDAMENTE Y TOSER.

SENTADO. REALIZAREMOS ESPIRACIONES EN UNA BOTELLA DE AGUA A TRAVÉS DE UNA CAÑITA O TUBO DE PLÁSTICO, DURANTE 5-10 MINUTOS, DOS VECES AL DÍA.



EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA



EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE LA FUERZA: ES RECOMENDABLE HACERLOS 2-3 VECES A LA SEMANA, DURANTE APROXIMADAMENTE 2 MINUTOS CADA UNO Y DE 8-12 REPETICIONES, HASTA ALCANZAR LAS 6 SEMANAS DE DURACIÓN.

EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE LA RESISTENCIA: DE FORMA PROGRESIVA SE RECOMIENDA CAMINAR, ANDAR RÁPIDO Y TROTAR, DURANTE 20-30 MINUTOS Y DE 3 A 5 VECES POR SEMANA.