

## FISIOTERAPIA RESPIRATORIA PACIENTE HOSPITALIZADO COVID-19

### Fase 1

#### INFORMACION PARA EL PACIENTE

Estos ejercicios están pensados para ayudar a su respiración y mantener sus músculos activos.

Cuando los realice tiene que notar una sensación de cansancio igual a la que notaría si estuviese sentado. Si se nota más cansado que esa sensación debe parar el ejercicio

Cuando acabe un ejercicio debe poder decir una frase corta sin necesidad de interrumpirla. Por ejemplo, puede decir:

**“Me encuentro bien y puedo seguir haciendo ejercicio”**

Si no puede decirlo todo seguido, y necesita cortar la frase para poder respirar, debe parar el ejercicio

**No tienen que aumentar la sensación de ahogo.  
No tienen que aumentar la tos**

#### Cómo hacerlos:

- Repita cada ejercicio 3 veces.
- Si todo va bien, cada día que pase aumente 1 repetición. Cuando haya pasado una semana habrá llegado a 10 repeticiones. Ya no aumente más
- Si todo va bien, puede repetir otra vez por la tarde.
- Recuerde descansar entre ejercicio y ejercicio unos segundos y repetir la frase corta
- Esperar al menos 1 hora después de haber comido
- No realizar ejercicio si tiene indisposición (vómitos, diarrea o náuseas) o no ha descansado.

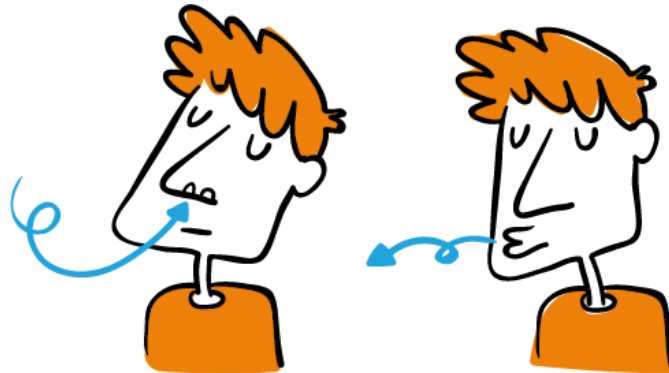
¡!! **SI EMPIEZA A ENCONTRARSE MAL** (dolor en el pecho, mareos, dolor de cabeza, visión borrosa, palpitaciones, sudoración,... **PARE INMEDIATAMENTE** y avise

## EJERCICIOS DE FISIOTERAPIA RESPIRATORIA FASE 1 PACIENTES HOSPITALARIOS COVID-19

### 1- Respiración con labios fruncidos:

La realización de este ejercicio puede ayudar a reducir la sensación de dificultad respiratoria (disnea). - Tomar aire (inspirar) lentamente por la nariz.

- Aguantar el aire 2-3 segundos, si se puede.
- Soplar lentamente por la boca formando una "U" con los labios.

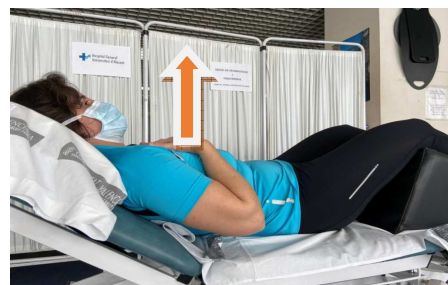


Imagén de "Recomendaciones de fisioterapia respiratoria y ejercicio físico para personas afectadas por el COVID-19" del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid.

### 3- Respiración costal alta:

- Tumbado con piernas algo dobladas
- Colocar las manos en la parte superior del tórax para notar como se infla al tomar aire (inspirar) y se desinfla al sacar el aire (expirar).
- Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.

> **Las manos tienen que notar el movimiento de expansión del pecho.**



**4- Respiración costal baja:**

- Tumbado con piernas estiradas.
- Colocar las manos en la parte inferior del tórax para notar como se infla al tomar aire (inspirar) y se desinfla al sacar el aire (espirar).
- Tomar aire por la nariz lento y profundo (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.

> *Sentir como se expanden las costillas inferiores*



**Para visionar el video pulse en el siguiente enlace:**

#FISIOCUIDADOS

<https://bit.ly/RHBFisioterapia1>