

GUÍA DE REHABILITACIÓN POS-COVID-19

El papel del movimiento para recuperarse del COVID-19



INTRODUCCIÓN

- 1 Metas, descripción general y seguridad

SECCIÓN 1: Respiración

- 2 Respiración diafragmática en posición supina
- 2 Respiración diafragmática en posición sentada
- 3 Respiración con zumbido
- 3 Bostezar con sonrisa

SECCIÓN 2: Equilibrio/Función vestibular

- 4 Pararse en una pierna
- 4 Pararse con un pie detrás del otro apoyándose en una silla
- 5 Postura para caminar con un pie detrás del otro apoyándose en una silla
- 5 Caminar de costado

SECCIÓN 3: Función cardiovascular/ Resistencia

- 6 Marchar en el lugar
- 6 Doblar toallas de pie
- 6 Caminar

SECCIÓN 4: Fortaleza

- 7 Flexiones de brazos sentado
- 7 Flexiones de bíceps respirando
- 8 Ejercicio de hombros respirando
- 8 Elevar los talones
- 9 Extensión de tríceps con mancuernas sentado

SECCIÓN 5: Estrategias

- 10 Ahorro de energía
- 10 Estrategias de organización

INTRODUCCIÓN

Metas

Muchos pacientes que tuvieron COVID-19 tienen problemas para volver a sus niveles de actividad habituales. Se dan estos ejercicios para que comience a recuperarse. Se pueden hacer en casa y con equipo mínimo.

Si le cuesta hacer estos ejercicios, puede beneficiarse de fisioterapia, terapia ocupacional o del habla formales. Hable de esto en la próxima cita con su médico o con nuestro equipo de administración de atención.

Descripción general

Esta guía se divide en cinco secciones principales. Las primeras cuatro son por tipo de ejercicio: Respiración, Equilibrio/Función vestibular, Función cardiovascular/Resistencia y Fortaleza. La quinta sección principal incluye estrategias para ahorrar energía mientras hace tareas diarias, manejar las lagunas mentales y mantenerse organizado.

No debería volver a hacer ejercicio hasta que hayan pasado, al menos, siete días después de que desaparezcan los síntomas de COVID-19.

Seguridad

Antes de hacer los siguientes ejercicios, o de volver a cualquier rutina de ejercicios, hable con su médico. Si le cuesta mantener la frecuencia cardíaca o el nivel de saturación de oxígeno que le recomienda su médico, debería dejar de ejercitarse y descansar. Si tiene mareos o visión borrosa, deténgase y siéntese.

RESPIRACIÓN

Respiración diafragmática en posición supina

1. PREPARACIÓN: Recuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies en el suelo.

Ponga una mano sobre su estómago y otra al costado del cuerpo.

2. MOVIMIENTO: Inhale lentamente por la nariz y sienta cómo se eleva la mano sobre el estómago a medida que se eleva el abdomen.

Exhale con los labios fruncidos.

3. DURACIÓN: Un minuto

Respiración diafragmática en posición sentada

1. PREPARACIÓN: Siéntese derecho en una silla u otra superficie firme.

Ponga una mano sobre su estómago y otra al costado del cuerpo.

2. MOVIMIENTO: Inhale lentamente por la nariz y sienta cómo la mano sobre el estómago se mueve hacia adelante a medida que se expande el abdomen.

Exhale con los labios fruncidos.

3. DURACIÓN: Un minuto

RESPIRACIÓN

Respiración con zumbido

1. PREPARACIÓN: Siéntese derecho en una silla u otra superficie firme.

Apoye las yemas de los dedos en la parte de adelante del cuello y la otra mano al costado del cuerpo.

2. MOVIMIENTO: Inhale lentamente por la nariz.

Exhale haciendo un sonido de zumbido y sienta la vibración del zumbido con las yemas de los dedos.

3. DURACIÓN: Un minuto



Bostezar con sonrisa

1. PREPARACIÓN: Siéntese derecho en una silla u otra superficie firme.

2. MOVIMIENTO: Bosteece estirando las manos por encima de la cabeza.

Baje los brazos y sonría por tres segundos.

3. DURACIÓN: Un minuto



EQUILIBRIO/FUNCIÓN VESTIBULAR

Trabaje dentro de parámetros seguros para usted como le indicó su médico cuando vuelva a hacer ejercicios cardiovasculares. Comience lentamente y respete su nivel de fatiga.

Pararse en una pierna

1. PREPARACIÓN: Párese con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos a los costados del cuerpo. Tenga cerca una encimera por seguridad.

2. MOVIMIENTO: Levante un pie del suelo lentamente flexionando la rodilla mientras mantiene el muslo perpendicular al suelo.

Mantenga esta posición haciendo equilibrio el mayor tiempo posible o hasta un minuto.

Baje el pie al suelo y repita del otro lado.

3. DURACIÓN: Hasta un minuto por pie



Pararse con un pie detrás del otro apoyándose en una silla

1. PREPARACIÓN: Sosteniéndose con el respaldo de una silla u otra superficie firme como apoyo, párese derecho.

2. MOVIMIENTO: Coloque un pie delante del otro, tocando el talón con la punta del pie que está atrás.

Mantenga esta posición el mayor tiempo posible o hasta un minuto.

3. DURACIÓN: Hasta un minuto por pie



EQUILIBRIO/FUNCIÓN VESTIBULAR

Postura para caminar con un pie detrás del otro apoyándose en una silla

1. PREPARACIÓN: Párese con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos a los costados del cuerpo. Use bastones de esquí por seguridad.

2. MOVIMIENTO: Coloque un pie delante del otro, tocando el talón con la punta del pie que está atrás.

Camine poniendo un pie delante del otro para avanzar.

3. DURACIÓN/REPETICIONES: Un minuto por pie



Caminar de costado

1. PREPARACIÓN: Párese con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos a los costados del cuerpo. Tenga cerca una encimera u otra superficie firme por seguridad.

2. MOVIMIENTO: Mueva un pie al costado, ampliando la distancia entre los pies.

Mueva el otro pie en la misma dirección para volver al ancho de caderas.

Continúe durante 30 segundos.

Repita empezando con el otro pie, en la dirección opuesta.

3. DURACIÓN/REPETICIONES: 30 segundos para cada lado



FUNCIÓN CARDIOVASCULAR/RESISTENCIA

Trabaje dentro de parámetros seguros para usted como le indicó su médico cuando vuelva a hacer ejercicios cardiovasculares. Comience lentamente y respete su nivel de fatiga.

Marchar en el lugar

1. PREPARACIÓN: Párese con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos a los costados del cuerpo. Use bastones de esquí por seguridad.

2. MOVIMIENTO: Levante una rodilla a la altura de las caderas, manteniendo el muslo paralelo al suelo.

3. DURACIÓN/REPETICIONES: Repita con la otra pierna, alternando las rodillas durante un minuto.



Doblar toallas de pie

1. PREPARACIÓN: Párese en frente de una mesa u otra superficie firme con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos a los costados del cuerpo.

2. MOVIMIENTO: Haga una tarea, como doblar toallas, sobre la superficie delante de usted.

3. DURACIÓN: Continúe por un minuto o más, el tiempo que pueda permanecer sin tener que sentarse y descansar.

Hágalo todos los días y aumente de manera gradual la cantidad de tiempo que puede permanecer de pie, sin tener que sentarse a descansar.



Caminar

Camine a un ritmo que le sea cómodo por cinco minutos sin detenerse. Debería poder mantener una conversación a este ritmo.

Al principio, puede que necesite detenerse y descansar. Haga este ejercicio todos los días hasta que pueda caminar el tiempo total sin detenerse. Luego, aumente de manera gradual la cantidad de tiempo hasta que pueda caminar 45 minutos sin detenerse.

DURACIÓN: Entre 5 y 45 minutos

FORTALEZA

Trabaje dentro de parámetros seguros para usted como le indicó su médico cuando vuelva a hacer ejercicios cardiovasculares. Comience lentamente y respete su nivel de fatiga. Si no tiene pesas livianas, use latas de sopa.

Flexiones de brazos sentado

1. PREPARACIÓN: Siéntese derecho en una silla u otra superficie firme.

Ponga las manos a los costados del cuerpo con los dedos hacia adelante y las palmas hacia abajo, sobre la superficie. Flexione los brazos levemente.

2. MOVIMIENTO: Levántese de la superficie empujándose con los brazos hasta que queden rectos.

3. DURACIÓN: Un minuto



Flexiones de bíceps respirando

1. PREPARACIÓN: Párese con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos a los costados del cuerpo, con una mancuerna de una o dos libras en cada mano.

Gire los brazos para que las palmas queden hacia arriba delante de usted.

2. MOVIMIENTO: Inhale lentamente por la nariz.

Mientras exhala, flexione los brazos hacia arriba de modo que las mancuernas lleguen hasta los hombros.

Mientras vuelve a inhalar, baje los brazos formando un ángulo de 90 grados y manteniendo las palmas hacia arriba.

3. DURACIÓN: Un minuto, asegurándose de seguir este patrón de respiración



Ejercicio de hombros respirando

1. PREPARACIÓN: Párese con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos a los costados del cuerpo, con una mancuerna de una o dos libras en cada mano.

2. MOVIMIENTO: Con las palmas hacia afuera y delante de usted, sostenga las mancuernas a la altura de los hombros.

Inhale lentamente por la nariz.

Mientras exhala, levante las mancuernas por encima de la cabeza estirando los brazos y manteniendo las palmas hacia afuera y delante de usted.

Mientras vuelve a inhalar, baje las mancuernas a la altura de los hombros.

3. DURACIÓN: Un minuto, asegurándose de seguir este patrón de respiración



Elevar los talones

1. PREPARACIÓN: Sosteniéndose del respaldo de una silla u otra superficie firme como apoyo, párese derecho.

2. MOVIMIENTO: Inhale lentamente por la nariz parándose sobre los dedos de los pies y levantando los talones.

Baje los talones al suelo mientras exhala.

3. DURACIÓN: Un minuto, asegurándose de seguir este patrón de respiración



Extensión de tríceps con mancuernas sentado

1. PREPARACIÓN: Siéntese derecho en una silla u otra superficie firme.

2. MOVIMIENTO: Sostenga una mancuerna de una o dos libras con ambas manos por encima de la cabeza de manera que los brazos queden levemente flexionados. Inhale por la nariz mientras flexiona los brazos bajando la mancuerna por detrás de la cabeza.

Exhale mientras levanta de nuevo la mancuerna por encima de la cabeza estirando los brazos.

3. DURACIÓN: Un minuto, asegurándose de seguir este patrón de respiración



ESTRATEGIAS

Ahorro de energía

Estas estrategias pueden ayudarle a dividir las tareas en la semana o adaptar la manera en que las hace para usar menos energía. Tómese bastante tiempo para hacer las actividades y manténgase en sus niveles de oxígeno y pulso. Respete su frecuencia cardíaca y niveles de oxígeno y evite esforzarse de más para que su cuerpo se pueda recuperar.

Limpieza de la casa: Divida las tareas en un programa que no tenga más de una tarea grande por día. Use un calendario semanal para hacer un seguimiento de las tareas.

Cocinar: Intente usar cacerolas y sartenes más livianas o pequeñas, y prepare comidas sencillas que tengan menos pasos. Lave mientras cocina para evitar tener que lavar platos adicionales.

Bañarse: Use una silla en la ducha para sentarse mientras se baña. Use agua tibia en lugar de caliente para bañarse y séquese con toallas de mano o use una bata de felpa.

Vestirse: Reúna todos los artículos de una sola vez antes de empezar y vístase sentado. Use ropa suelta que sea fácil de poner y quitar.

Estrategias de organización

Estas estrategias pueden ayudarle a mantenerse organizado y manejar las lagunas mentales.

Usar recordatorios electrónicos: Las listas de tareas (las aplicaciones de recordatorios de iPhone/Android son ideales para las listas de compras, listas de tareas, etc.), los recordatorios de Alexa, otras aplicaciones de listas de tareas o alarmas para completar tareas en teléfonos plegables básicos también pueden ser útiles.

Usar un sistema de calendario/programación: Puede que sea más fácil visualizar el mes en las aplicaciones de calendario de Google o Yahoo que en el calendario de iPhone o Android, pero cualquier sistema de calendario es un buen comienzo. Los calendarios impresos también son una buena opción. Algunas personas prefieren usar un planificador semanal/diario para escribir información a mano.

Las notas autoadhesivas pueden ser útiles para colocarlas por toda la casa y tener recordatorios para hacer tareas o para no olvidarse cosas al salir de casa, etc.

Si a menudo olvida dónde puso objetos cotidianos o le cuesta encontrarlos (llaves, cartera, etc.), **intente colocarlos siempre en el mismo lugar todos los días.**

Hablar en voz alta a veces puede ayudar a tener una clave auditiva cuando tiene problemas con la memoria de trabajo. Decir en voz alta “Tengo que sacar la basura” puede ayudar a recordarle hacerlo en unos minutos.

Usar un bolso o una mochila cuando sale por la comunidad puede ser útil para poner las cosas juntas, como las llaves, la cartera, la botella de agua, etc., y así evitar perder objetos personales u olvidar dónde los puso.



Servicios de Terapia de Tahoe Forest

10710 Donner Pass Road
Truckee, CA 96161
(530) 587-1062

Programación de citas: (530) 582-6205
Línea directa de COVID-19: (530) 582-3450
Tahoe Forest Hospital: (530) 587-6011

tfhd.com/therapy-services

