



Un plan de ejercicios elaborado por un fisioterapeuta podrá ayudarte en tu recuperación del COVID-19



El ejercicio, elaborado de acuerdo a tus necesidades, es una parte importante de tu recuperación del COVID-19. Como expertos en el movimiento y el ejercicio terapéutico, los fisioterapeutas te guiarán en cómo el ejercicio puede ayudarte:



- Mejora el **estado físico**
- Disminuye la **disnea**
- Incrementa la **fuerza** muscular
- Mejora el **equilibrio** y la **coordinación**
- Mejora su **pensamiento**
- Reduce el **estrés** y mejorara el **humor**
- Aumenta su **confianza**
- Mejora su **energía**

Trata de estar tan activo como te sea posible para ganar fuerza y ayudar a tus pulmones a recuperarse y recuerda llevar un registro de tu progreso.

También es importante descansar; los fisioterapeutas recomiendan varios ciclos de ejercicios cortos y regulares más que sesiones más largas y menos frecuentes. Ejercicios para probar:

- Sentarse y ponerse de pie
- Marcha en el sitio
- Subir escaleras o escalones
- Caminar
- Levantar los talones
- Levantar las puntas de los pies
- Mantenerse de pie sobre una pierna
- Empujar contra la pared



La fisioterapia es la clave de tu recuperación del COVID-19

Si no te sientes bien, experimentas fatiga extrema o dificultad para respirar, deja de ejercitarte y habla con tu fisioterapeuta.

Síndrome de fatiga posviral

Hasta el 10% de las personas recuperadas del COVID-19 pueden desarrollar el Síndrome de Fatiga Posviral (SFPV). Si sientes que no estás mejorando, o si la actividad te hace sentirte peor, habla con tu fisioterapeuta o profesional de la salud y solicita ser evaluado por un posible SFPV. La rehabilitación de personas con SFPV requiere la utilización de estrategias diferentes.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday