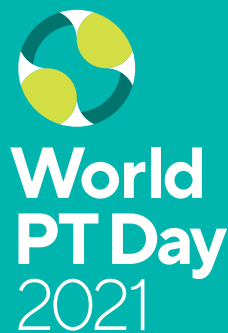
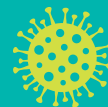


Ejercicios de respiración



Los ejercicios de respiración pueden ayudar a que sus pulmones se recuperen del COVID-19. Además de ayudarle a lidiar con las sensaciones de ansiedad y estrés, los ejercicios de respiración pueden ayudar a restaurar la función del diafragma y aumentar la capacidad pulmonar. La respiración debe ser silenciosa y sin esfuerzo; si puede oír su respiración, es posible que se esté esforzando demasiado.

Un fisioterapeuta puede guiarle en los siguientes ejercicios.

1

Ejercicio de respiración boca arriba

Túmbese de espaldas y flexione las rodillas para que la planta de los pies se apoye sobre la cama.

2

Ejercicio de respiración boca abajo

Túmbese boca abajo y apoye la cabeza sobre las manos para dejar espacio para respirar.

3

Ejercicio de respiración sentado

Siéntese erguido en el borde de la cama o en una silla firme.

4

Ejercicio de respiración de pie

Póngase de pie y coloque las manos a los lados del estómago.

- Coloque las manos encima o alrededor de los lados del estómago.
- Mantenga la boca cerrada durante todo el proceso.
- Inspire suavemente por la nariz y sienta cómo su estómago se eleva/expande.

- No hace falta que inspire todo el tiempo; reserve la respiración energética para realizar actividades.
- Al exhalar, deje que el aire salga de los pulmones suavemente; no tiene que empujar ni forzar la salida del aire. Sienta cómo se libera la tensión al exhalar.
- Repítalo durante un minuto.

5

Ejercicio de respiración "del bostezo a la sonrisa"

- Siéntese erguido en el borde de la cama o en una silla firme.
- Extienda los brazos por encima de la cabeza y bostee ampliamente mientras se estira.
- Baje los brazos y termine sonriendo durante tres segundos.
- Repítalo durante un minuto.

Este ejercicio incorpora el movimiento con la respiración profunda, lo que ayuda a aumentar la coordinación y a fortalecer los brazos y los hombros. También facilita a los músculos del pecho para que el diafragma tenga espacio para expandirse.

6

Ejercicio respiratorio del zumbido

- Siéntese erguido en el borde de la cama o en una silla firme.
- Coloque las manos a los lados del estómago.
- Con los labios cerrados, inspire suavemente por la nariz y sienta cómo su estómago se eleva/expande.
- Cuando los pulmones estén llenos, mantenga los labios cerrados y exhale mientras emite el sonido "hmmmm". Observe cómo sus manos vuelven a bajar.
- De nuevo, inhale por la nariz y luego exhale por la nariz mientras emite el sonido.
- Repítalo durante un minuto.

Esta información ha sido adaptada de las siguientes fuentes:

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

No empiece los ejercicios y póngase en contacto con su médico si tiene: fiebre; falta de aire o dificultad para respirar mientras está descansando; dolor de pecho o palpitaciones; hinchazón repentina en las piernas.

Deje de hacer el ejercicio inmediatamente si presenta alguno de los siguientes síntomas: mareos; falta de aire más de lo normal; dolor en el pecho; piel fría y húmeda; fatiga excesiva; latidos irregulares del corazón; cualquier síntoma que considere una emergencia.



World Physiotherapy

www.world.physio/wptday