

## GUIA INFORMATIVA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS TRAS COVID-19

### **Ejercicios respiratorios recomendados para recuperar la función pulmonar tras infección por COVID-19**

Los **objetivos** de estos ejercicios son:

- ✓ reeducar el patrón respiratorio
- ✓ mejorar la movilidad del tórax
- ✓ favorecer el drenaje de secreciones

#### **Recomendaciones generales:**

- Mantenga una buena hidratación.
- Ejecute los ejercicios en el orden que se indica, al menos 2 veces/día, distanciándolos de la ingesta de alimentos como mínimo 1 hora.
- Respire de forma lenta, suave y prolongada.
- Suspenda la realización de los ejercicios si se mareo o se encuentra mal, si tiene náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.
- Ante cualquier duda puede consultar con la **Unidad de Fisioterapia del Hospital de León** (Telf: 987237400, Ext. 43271)

**CONTRAINDICACIONES:** no realice estos ejercicios si presenta fiebre, disnea, fatiga y/o dolor osteomuscular.

#### **A.- PREPARACIÓN PARA LA RESPIRACIÓN**

- ESTIRAMIENTO PECTORAL: Separe los brazos del cuerpo, alejando los hombros de las orejas. Deje caer las rodillas hacia un lado y mantenga la posición durante 5 respiraciones. Repita llevando las rodillas al lado contrario.



- ESTIRAMIENTO DIAFRAGMA: Sitúe los brazos por encima de la cabeza, intentando que no se arquee la zona lumbar durante el ejercicio. Mantenga la posición durante 5-10 respiraciones.



#### **B.- REEDUCACIÓN PATRÓN RESPIRATORIO**

Coloque una mano en el abdomen y otra en el pecho. Inspire por la nariz tratando de llevar el aire al abdomen y sople por la boca alargando el tiempo espiratorio. Realice 10 respiraciones.



#### **C.- EXPANSIÓN COSTAL**

Tumbado de lado, pierna de abajo doblada, pierna de arriba estirada.

- Inspire por la nariz de forma profunda y lenta hasta el límite de su capacidad, tratando de llevar el aire hacia las costillas.
- Mantenga el aire dentro de 5 a 10 segundos.
- Suelte el aire de forma lenta soplando por la boca.

Realice 10 ciclos respiratorios colocando el brazo superior en cada una de las siguientes posiciones:

- Brazo por encima de la cabeza



- Brazo por delante de la cara y tronco ligeramente rotado hacia delante



- Mano en la nuca y tronco ligeramente rotado hacia atrás



## D.- ELIMINACIÓN DE SECRECIONES

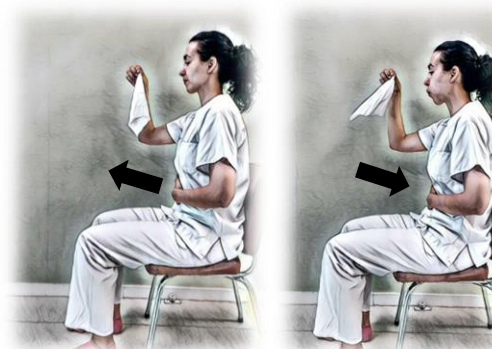
- MOVILIZACIÓN DE SECRECIONES: Sentado, con una mano en el abdomen y otra en el pecho. Inspire de forma lenta y profunda por la nariz llevando el aire al abdomen. Suelte el aire soplando lentamente por la boca a la vez que encoge la tripa. Repita 10 veces.



Inspiración

Espiración

- DRENAJE Y ELIMINACIÓN DE SECRECIONES: Cuando note que las secreciones han subido a la vía aérea superior, coja aire por la nariz igual que antes, pero ahora sople fuerte como si quisiera mover un pañuelo o apagar una vela. Repita 5 veces.



Inspiración

Espiración

- Tras realizar estos ejercicios, es probable que aparezca reflejo de tos y pueda expectorar.
- Recoja el esputo en un pañuelo de un solo uso y deséchelo en una bolsa hermética.
- Realice un correcto lavado de manos.
- Limpie y desinfecte las superficies próximas.
- Ventile la habitación durante unos minutos.

Fecha elaboración	Mayo 2020
Última revisión	
Edición	1



## EJERCICIOS RESPIRATORIOS TRAS INFECCIÓN POR COVID-19

