

# Recomendaciones de ejercicios respiratorios para pacientes en recuperación de COVID-19

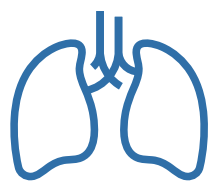
Los ejercicios respiratorios son recomendados para aquellos pacientes con enfermedades por COVID-19 que sean ambulatorios, hospitalizados o quienes hayan sido dados de alta a su domicilio.

## Propósitos principales de los ejercicios respiratorios

1. Mejorar la condición respiratoria
2. Disminuir complicaciones respiratorias severas
3. Mejorar la capacidad pulmonar
4. Ayudar con la sensación de falta de aire y cansancio general
5. Restablecer el estado de salud
6. Mejorar la calidad de vida
7. Evitar reingresos hospitalarios
8. Favorecer el reingreso a la actividad cotidiana

## Recomendaciones generales al realizar los ejercicios respiratorios

1. Lava tus manos antes de empezar
2. Evita realizar los ejercicios cerca de otras personas
3. Evita realizar los ejercicios en áreas comunes
4. En caso de secreciones (mocos o flemas), cubre con un pañuelo desechable
5. Limpia con cloro cualquier superficie
6. Utiliza ropa cómoda
7. Si presentas dolor en el pecho, fiebre o dificultad para respirar, suspende el ejercicio y notifica a tu médico



## Ejercicios respiratorios con dispositivo

Los ejercicios se hacen con espirómetro, un dispositivo que se utiliza para ayudarte a mantener saludables los pulmones. Utilizarlo te enseña cómo tomar respiraciones profundas y lentas.

1. El uso de este dispositivo es cada dos a tres horas
2. Debes estar sentado
3. Coloca la boquilla del espirómetro en tu boca
4. Asegúrate de tener un buen sellado sobre la boquilla con tus labios



## Pasos a seguir en el uso del espirómetro

1. Exhala normalmente
2. Inhala lentamente
3. Una pieza del espirómetro subirá a medida que inhales
4. La meta debe ser que esta bola permanezca en la mitad de la cámara mientras inhales
5. Contén la respiración de tres a cinco segundos. Luego, exhala lentamente
6. Si empiezas a sentir mareo, retira la boquilla de tu boca y toma algunas respiraciones normales



Educación Paciente y Familia

Dirección de Enfermería