

“KIT” (Conjunto de Útiles) para pacientes:

Como medir sus síntomas

Incluidos en este paquete encontrará un pulsioxímetro (oxímetro de pulso) para ayudarle a medir sus síntomas.

Haga el favor de medir sus niveles de oxígeno (con el pulsioxímetro), ritmo cardiaco, y temperatura en la mañana, y después nuevamente en la tarde.

Registre estas medidas en la gráfica de registro localizado en la parte trasera de esta hoja.

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, o si sus síntomas empeoran, favor de llamar al 319-384-8819 para comunicarse con una enfermera. La enfermera va a repasar sus síntomas y proveerle información concerniente a los próximos pasos a seguir.

El pulsioxímetro muestra que esta con un nivel debajo de 92% para aquellos adultos que no están embarazados o un nivel debajo de 95% para aquellos adultos embarazados.

Una frecuencia respiratoria superior a 24 respiraciones por minuto

Nuevas dificultades para respirar

Una frecuencia cardíaca superior a 105 latidos por minuto

Temperatura de más de 102.2 grados Fahrenheit (102.2 °F) o 39 grados Celsius (39 °C)

Confusión

Si se está cayendo

Si no puede mantener líquidos en el estómago por más de 12 horas

INSTRUCCIONES PARA LOS

MONITORES DE SIGNOS VITALES EN CASA:

* Ponga las baterías dentro de los monitores antes del primer uso*

El Monitor Pulsioxímetro digital

Esta máquina se utiliza para medir el oxígeno en su sangre.

1. Ponga el monitor encima de su dedo.
2. Oprima el botón para prenderlo.
3. Espere a que los niveles de concentración de pulso y oxígeno aparezcan en la pantalla.

* Se pueden encontrar instrucciones adicionales incluidas en la caja del monitor

¿Hay algún miembro de su familia que está mostrando síntomas de COVID-19?

Si usted obtuvo un resultado positivo para COVID-19 y uno de los miembros de su familia está mostrando síntomas similares, pídale que ingresen a su cuenta MyChart y llene el “self-checker” (auto verificador) el cuál le ayudara a obtener más información acerca de que debe de hacer.

¿No tiene una cuenta de MyChart?

Regístrese para usar MyChart en cuestión de unos cuantos minutos al ir a la siguiente página uihc.org/get-know-mychart. Si usted no tiene acceso al Internet por favor llame al 319-384-9010. Si tiene una emergencia favor de llamar al 911.

No comparta su pulsioxímetro con ningún otro miembro de la familia a menos de que su proveedor de salud médica se lo indique.

Gracias por seguir estas instrucciones y ayudar a reducir el riesgo de transmitir enfermedades a otras personas en nuestro hospital y en nuestra comunidad.

QUÉ DEBO HACER SI: TENGO SÍNTOMAS (COVID-19)

Los siguientes son síntomas de COVID-19:

- Fiebre
- Escalofrío
- Tos
- Dificultad para respirar
- Siente mucho cansancio
- Dolores corporales o musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión o segregación/drenaje nasal
- Náusea o vómito
- Diarrea
- Cambios en el olfato o gusto

Quédese en casa excepto para obtener atención médica

- No use transporte público, ni taxis, ni compañías en las que se comparte el viaje con otro pasajero (transporte compartido)
- Manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de otras personas y de cualquier animal o mascota que tenga en su hogar.
- Dentro de lo posible, quédese en un cuarto o habitación aparte y use un baño diferente al resto de las personas en su hogar.
- No prepare comida para otros mientras está en aislamiento.
- Cubra su boca cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos frecuentemente. No se toque los ojos, nariz o boca.
- No comparta los artículos del hogar, tales como platos, cubiertos, toallas, o ropa de cama.
- Limpié las cosas que toca seguido, por ejemplo, su teléfono o las manijas/perillas para abrir puertas.
- Quédese en casa, excepto cuando tenga que ir a recibir cuidados de salud.
- Llame antes de ir a ver al doctor o a la sala de emergencia.

Llame antes de ir a ver a su proveedor de salud

Llame a la oficina de su proveedor de salud y dígales que tiene síntomas de COVID-19 o que dio positivo su prueba de detección de COVID-19. Esto les ayudará a tomar las medidas necesarias para prevenir que otras personas se infecten o sean expuestas.

Use el tapabocas (la máscara/mascarilla) por arriba de la nariz y la boca

Use el tapabocas por arriba de la nariz y la boca si es mayor de dos años de edad, y tiene que estar cerca de otras personas o animales, incluyendo las mascotas, cuando esté en casa. No tiene que usar el tapabocas cuando esté solo. Lave los tapabocas de tela frecuentemente.

Cúbrase al toser y al estornudar

Cúbrase la boca y la nariz con un Kleenex (pañuelo desechable) cuando tosa o cuando estornude. Tire los Kleenex usados en un bote de basura forrado. Límpiense en las manos inmediatamente.

Límpiense las manos frecuentemente

- Lávese las manos frecuentemente con agua y con jabón por lo menos por 20 segundos.
- Si usted no tiene agua y jabón, límpiense las manos con un desinfectante a base de alcohol que tenga por lo menos 60% de alcohol. Cubra todas las partes de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- El agua y el jabón son la mejor opción, si es que sus manos están visiblemente sucias.
- No se toque los ojos, la nariz, ni la boca si no se ha lavado las manos.

No comparta artículos en el hogar

No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer (cubiertos), toallas, o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de utilizar estos artículos, deben de ser bien lavados con agua y con jabón.

Determine si necesita una prueba de detección de COVID-19 o si necesita recibir atención médica

Utilice el "self-checker" (auto verificador) de MyChart o llámé al 319-384-9010 para saber que debe hacer.

- Si tiene una emergencia y necesita llamar al 911, dígame al personal de emergencia que usted tiene síntomas de COVID-19.
- Póngase el tapabocas, sí es posible, cuando el personal de emergencia llegue a su hogar.

QUÉ DEBO HACER SI: DA POSITIVO LA PRUEBA DE DETECCIÓN DE COVID-19

Si su prueba de detección de COVID - 19 da positivo, siga los siguientes pasos para no contagiar a otros.

Aislamiento:

Usted necesitará aislarse por lo menos 5 días completos (los días 1-5) desde el inicio de sus síntomas. Si usted no tiene síntomas, necesitará aislarse por 5 días a partir del día en que su prueba de detección dio positivo. Si usted desarrolla síntomas a lo largo de ese tiempo, se reinicia el conteo, contando el primer día de los síntomas como el día 0. Si usted puede hacerse la prueba de detección de COVID, puede usar la prueba de detección antígenos, desde su casa, el día 5. Si esta prueba da positivo, usted debe de continuar aislándose hasta completar 10 días de aislamiento.

El aislamiento en casa puede terminar al final del día 5 si es que usted:

- no ha tenido fiebre por 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre

Y

- Ha habido una mejoría notable en sus síntomas si es que usted tenía síntomas desde el inicio.

Y

- No ha desarrollado ningún síntoma nuevo, si es que usted no tenía síntomas desde el inicio

Una vez que el aislamiento en casa terminé, usted debe continuar usando un tapabocas/mascara/mascarilla por 5 días adicionales (los días 6-10).

- Sí usted no puede usar un tapabocas cuando esta alrededor de otros, usted deberá continuar aislándose por 10 días. Evite estar cerca de personas que tienen el sistema inmunológico comprometido, personas que tienen un riesgo alto de tener enfermedades graves, ir a geriátricos (hogares de ancianos) u otro tipo de entornos de alto riesgo, hasta que se hayan cumplido por lo menos 10 días.
- No viaje durante su periodo de 5 días de aislamiento. Después de que haya terminado su aislamiento, evite viajar hasta que se hayan cumplido 10 días completos desde el primer día en que empezaron sus síntomas. Si usted tiene que viajar en los días 6-10 use un tapabocas que le quede bien ajustado mientras se encuentre alrededor de otros por la entera duración del viaje o durante los 10 días. Si usted no puede usar un tapabocas, no debe de viajar durante los primeros 10 días.
- No vaya a lugares en donde no pueda usar un tapabocas, por ejemplo restaurantes o gimnasios. Evite comer alrededor de otros, tanto en casa, como en el trabajo, hasta que se hayan cumplido 10 días desde los primeros síntomas o desde que haya dado positivo, si es que no tiene síntomas

Haga el favor de notificar a sus familiares y amigos cercanos/miembros de su hogar:

Sus familiares, amigos, y miembros de su hogar pueden necesitar ponerse en cuarentena dependiendo de su estado de vacunación. Haga el favor de ir al sitio de web del CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, por sus siglas en inglés), <https://espanol.cdc.gov/coronavirus> para obtener la información más reciente acerca de cómo hacer cuarentena.

Hablé con su empleador acerca de cuándo puede regresar al trabajo.

Monitoreo de Telemedicina Domiciliaria para COVID-19 – paciente ambulatorio (Programa de monitoreo en el hogar por medio de la telemedicina)

Si usted se hace la prueba de detección en los Hospitales y Clínicas de la Universidad de Iowa y el resultado da positivo, es posible que se le contacte para preguntar si desea inscribirse en el Programa de Monitoreo de Telemedicina Domiciliaria (Programa de monitoreo en el hogar por medio de la telemedicina).

Estas visitas virtuales por MyChart son con un proveedor de práctica avanzada (APP) o con un médico. El número y la frecuencia de las visitas será determinado en base a sus síntomas y sus condiciones/afecciones médicas subyacentes.

Si no tiene síntomas de COVID-19 o no tiene condiciones médicas subyacentes y elige no recibir cuidados médicos a través del equipo médico de Monitoreo de Telemedicina Domiciliaria para COVID-19, usted aún puede obtener cuidados médicos si desarrolla síntomas. Haga el favor de ir al "self-checker" (auto verificador) de MyChart o llame al 319-384-9010 para saber lo que debe hacer.

Ponga atención a sus síntomas

Llame al 319-384-9010 o use el "self-checker" (auto verificador) de MyChart para averiguar qué debe hacer si sus síntomas empeoran. Obtenga ayuda inmediata si su enfermedad está empeorando, por ejemplo si tiene dificultades para respirar.

Llame al 911 si está teniendo una emergencia.

QUÉ DEBO HACER SI: FUI EXPUESTO A ALGUIEN CON COVID-19

Si usted cree que fue expuesto a alguien con COVID-19, siga estos pasos para mantenerse al tanto de su salud y no contagiar a otros si es que usted se enferma.

Cómo se si fui expuesto?

Usted tiene un mayor riesgo de infectarse de COVID-19 si estuvo en contacto cercano con alguien que dio positivo a la prueba de COVID-19 durante el tiempo en que esa persona estaba en un periodo infeccioso.

¿Que se considera contacto cercano?:

- El vivir en la misma casa que alguien que ha sido infectado con COVID-19 — aun si esa persona no tiene síntomas.
- El cuida a una persona que esta infectada con COVID-19 sin usar equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés).
- El estar a menos de 6 pies de distancia de alguien infectado con COVID-19 por más de un total de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas sin que ambos traiga un tapabocas/mascarilla/mascara
- El tener contacto directo con las secreciones de una persona enferma con COVID-19:
- El besar, compartir cubiertos o utensilios, o que alguien tosa en la cara de alguien más sin un tapaboca puesto.

¿Durante qué momento se considera infecciosa/contagiosa una persona infectada con COVID-19 ?

Una persona se considera infecciosa/contagiosa durante 48 horas antes de empezar a tener síntomas o 48 horas antes de dar positivo a la prueba de detección de COVID-19 aun cuando no tengan síntomas. Siguen teniendo la posibilidad de infectar a otros hasta que se haya cumplido el criterio de autoaislamiento.

Si estuve en contact cercano con alguien contagiado con COVID-19, ¿es necesario que me quede en casa y no vaya al trabajo o a la escuela?

Si usted ha tenido una exposición de alto riesgo a una persona infectada con COVID-19 y tiene todas sus vacunas, no necesita ponerse en cuarentena. Esto incluye el haber recibido una dosis de refuerzo, el haber completado la serie primaria de las vacunas Pfizer o Moderna dentro de los últimos 6 meses, o completado la serie primaria de la vacuna Johnson & Johnson dentro de los últimos 2 meses. Usted deberá continuar monitoreándose para asegurarse de que no desarrolle síntomas de COVID-19, manteniendo el distanciamiento social, y usando el tapabocas/mascara/ mascarilla mientras este adentro, en un lugar publico, por 10 días después de haber sido expuesto (el día en que fue expuesto por última vez se considera el día 0). Si el hacerse la prueba de detección de COVID-19 es posible, puede considerar hacerse la prueba el día 5 de la cuarentena. Si usted empieza a desarrollar síntomas durante el periodo de la cuarentena, usted debe aislarse inmediatamente y hacerse la prueba de detección.

Durante los días 1-5 de la cuarentena, usted debe de hacer lo siguiente para mantenerse a usted mismo y a los demás seguros:

- No use transporte público, ni taxis, ni compañías en las que se comparte el viaje con otro pasajero (transporte compartido)
- Manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de otras personas y de cualquier animal o mascota que tenga en su hogar.
- Dentro de lo posible, quédese en un cuarto o habitación aparte y use un baño diferente al resto de las personas en su hogar.
- No prepare comida para otros mientras está en aislamiento.
- Cubra su boca cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos frecuentemente. No se toque los ojos, nariz o boca.
- No comparta los artículos del hogar, tales como platos, cubiertos, toallas, o ropa de cama.
- Limpié las cosas que toca seguido, por ejemplo, su teléfono o las manijas/perillas para abrir puertas.
- Quédese en casa, excepto cuando tenga que ir a recibir cuidados de salud.
- Llame antes de ir a ver al doctor o a la sala de emergencia.

Después que termine la cuarentena, usted debe continuar usando un tapabocas/mascarilla/mascara por 5 días adicionales (los días 6-10).

- Sí usted no puede usar un tapabocas cuando esté cerca de otros, usted deberá continuar su cuarentena por 10 días. Evite estar cerca de personas que son inmunodeprimidos (que tienen el sistema inmunológico comprometido) o personas que tienen un alto riesgo de tener enfermedades graves, ir a geriátricos (hogares de ancianos) u otro tipo de entornos de alto riesgo, hasta que se hayan cumplido por lo menos 10 días.
- No viaje durante su periodo de 5 días de cuarentena. Si la prueba está disponible, considere hacerse una prueba 5 días después de su último contacto y asegúrese que su prueba tenga un resultado negativo y que usted se mantiene sin síntomas antes de viajar. Si no se ha hecho una prueba, retrase you viaje hasta 10 días después de su último contacto con una persona con COVID-19. Si usted tiene que viajar antes que se completen los 10 días, use un tapabocas que le quede bien ajustado mientras se encuentre alrededor de otros por la entera duración del viaje o durante los 10 días. Si usted no puede usar un tapabocas, no debe de viajar durante los primeros 10 días.
- No vaya a lugares en donde no pueda usar un tapabocas, por ejemplo restaurantes o gimnasios. Evite comer alrededor de otros, tanto en casa, como en el trabajo, hasta que se hayan cumplido 10 días desde su último contacto cercano con alguien con COVID-19.

Si usted trabaja fuera del hogar, llame a su empleador o supervisor de inmediato para decidir si tendrá restricciones laborales y cuando es seguro volver a trabajar.

Qué debo hacer si alguien con quien estoy en contacto cercano tiene síntomas de Covid-19 pero aún no se ha hecho la prueba de detección?

Cuando alguien tiene COVID-19, esa persona es contagiosa incluso antes de que desarrolle síntomas. Si usted tiene contacto cercano con alguien que tiene síntomas pero aún no se ha hecho la prueba de detección, es posible que usted ya esté infectado. Si es posible, comience a ponerse en cuarentena en casa, conforme fue mencionado previamente, hasta que su contacto obtenga los resultados de la prueba. Si la prueba da positivo o si un proveedor le dice que tiene COVID-19, continúe en cuarentena. Si la prueba da negativo, regrese a su rutina normal.

Ponga atención a sus síntomas

Llame al 319-384-9010 o use el "self-checker" (auto verificador) de MyChart para averiguar qué debe hacer si sus síntomas empeoran. Obtenga ayuda inmediata si su enfermedad está empeorando, por ejemplo sí tiene dificultades para respirar.

Llame al 911 si está teniendo una emergencia.

INSTRUCCIONES DE COMO USAR UN TAPABOCAS/MASCARA/MASCARILLA

En este paquete se incluyen dos tapabocas/mascaras/mascarillas (cubiertas faciales). Usted debe usar el tapaboca sobre la nariz y la boca si necesita estar cerca de otras personas o animales, incluyendo las mascotas (incluso en su propio hogar).

- No necesita usar su tapabocas si esta solo.
- Si no puede ponerse el tapabocas debido a problemas para respirar, cubra su tos y sus estornudos de alguna otra manera. Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas que le rodean.
- Su tapabocas debe quedarle ajustado, pero de forma cómoda, contra el lado de su cara. Los protectores faciales no se deben colocar en niños pequeños menores de 2 años de edad, o en cualquier persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitarse el tapabocas sin ayuda.
- Usted debe tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse el tapabocas y debe lavarse las manos inmediatamente después de quitársela.
- Favor de no compartir sus tapabocas/máscaras/ mascarillas con los miembros de su familia.

RECOMENDACIONES DE EJERCICIOS PARA LA RECUPERACION DE COVID-19

Al trabajar juntos a través de su recuperación de COVID-19, le alentamos a que se mantenga activo y empiece una rutina de ejercicios. Quizás se pregunte por qué recomendamos hacer ejercicio en un momento como este. Aquí hay algunas razones clave:

- Ayuda a la recuperación de sus pulmones durante y después de la enfermedad
- Ayuda a que sus brazos y sus piernas se mantengan fuertes
- Previene los coágulos de sangre
- Mejora su salud mental

Queremos brindarle los recursos que necesita para estar seguro y tener éxito con su programa de ejercicios. Siempre recomendamos que comience a hacer ejercicio a un ritmo lento, para que no sienta más fatiga o dificultad para respirar. Use su pulsímetro/oxímetro de pulso (incluido en su “kit”) para medir sus niveles de oxígeno mientras hace el ejercicio.

- Haga ejercicios a una intensidad que usted sienta que es entre “equitativamente ligero” a “medio difícil”
- Asegúrese de siempre mantener su pulsímetro a 90% o más alto durante el tiempo que este haciendo ejercicio

Empiece a hacer ejercicio ligero si es que :

- No ha tenido fiebre por 2 días
- No tiene dolor en el pecho ni siente que le falta severamente el aire mientras camina dentro de su casa
- No tiene hinchazón en las piernas

No haga ejercicio si tiene:

- Fiebre de más de 102.2 grados Fahrenheit (39 Grados Celsius) en los últimos 2 días
- Dificultades severas para respirar o el pulsíoxímetro muestra que esta con un nivel por debajo de 92% mientras esta en reposo
- Una frecuencia respiratoria superior a 24 respiraciones por minuto
- Una frecuencia cardíaca superior a 105 latidos por minuto
- Dolor en el pecho o palpitaciones (sensación de latidos cardíacos rápidos, fuertes, o irregulares)
- Mareos o aturdimiento (desvanecimiento)
- Confusión
- Caídas recientes
- No ha comido o bebido durante las últimas 12 horas

Descripción de su programa de ejercicio:

- **Ejercicios de Nivel 1:** Haga estos ejercicios si se siente muy débil y debe mantenerse acostado la mayor parte del día.
- **Ejercicios de Nivel 2:** Haga estos ejercicios si puede hacer los ejercicios del nivel 1 con facilidad y puede permanecer sentado durante períodos de tiempo más prolongados.
- **Ejercicios de Nivel 3:** Haga estos ejercicios si puede hacer los ejercicios del nivel 2 con facilidad y puede pararse/caminar con seguridad alrededor de su casa.

¡Empecemos!

- Empiece y finalice cada sesión de ejercicios con 1 minuto de respiraciones lentas y profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
 - La respiración profunda puede causarle tos. Eso está bien.
- Realice los ejercicios en el orden en que aparecen. El nivel 1 es el más fácil. El nivel 3 es el más difícil.
- Trate de hacer ejercicio de 2 a 3 veces al día

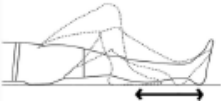
LEVEL 1

ANKLE PUMPS



- Doble los tobillos hacia arriba y hacia abajo. Vaya alternando el apuntar los dedos de los pies hacia abajo y hacia arriba.
- Haga esto lentamente durante 1 minuto

HEEL SLIDES



- Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas. Deslice los talones hasta las nalgas, doblando la rodilla. Luego deslice el talón para enderezar la pierna. Repita con la otra pierna.
- Haga esto de 5 a 10 veces con cada pierna.

SIDE LYING LEG RAISES



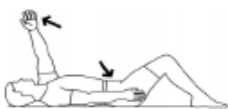
- Acuéstese de lado con las rodillas rectas. Levante la pierna de arriba hacia el techo. Bájele lentamente.
- Haga esto de 5 a 10 veces con cada pierna.

PRONE LYING



- Acuéstese boca abajo durante unos minutos, relájese y concéntrese en la respiración profunda.
- Haga esto de a 2 a 10 minutos.

ARM RAISES



- Levante su brazo sobre su cabeza en dirección del techo. Baje lentamente el brazo. Repita con el otro brazo.
- Haga esto de 5 a 10 veces con cada brazo.

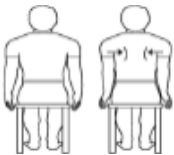
LEVEL 2

SITTING IN A CHAIR OR SIDE OF BED



- Trate de sentarse en el borde de la cama. Mantenga unos minutos de respiración profunda.
- Haga esto de 1 a 3 minutos.

SHOULDER BLADE SQUEEZE



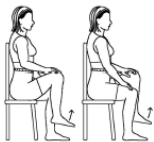
- Siéntese derecho. Trate de apretar/pellizcar los omóplatos (las alitas) juntos, y ligeramente hacia abajo. Mantenga esta posición por 1 o 2 segundos.
- Haga esto de 5 a 10 veces.

LONG ARC QUAD



- Siéntese con la rodilla doblada. Estire la rodilla mientras levanta el pie hacia adelante. Repita con la otra pierna.
- Haga esto de 5 a 10 veces con cada pierna.

SEATED MARCHING



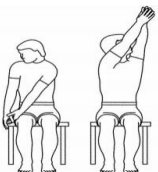
- Siéntese en una silla con las rodillas dobladas. Levante el pie y la rodilla, luego bájelos. Haga esto con la otra pierna, como si estuviera marchando.
- Haga esto de 5 a 10 veces con cada pierna.

ARM RAISES



- Siéntese. Levante su brazo sobre su cabeza hacia el techo. Baje el brazo lentamente. Repita con el otro brazo.
- Haga esto de 5 a 10 veces con cada brazo.

TRUNK ROTATION



- Mantenga las manos juntas. Mueva sus manos y brazos desde abajo empezando desde la cadera derecha hacia arriba del hombro izquierdo. Haga eso de 5 a 10 veces.
- Repita esto de 5 a 10 veces en la dirección opuesta (desde la cadera izquierda hacia arriba del hombro derecho).

LEVEL 3

SIT TO STAND



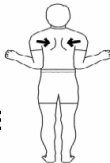
- Use sus brazos para ayudarlo a levantarse de su silla o cama. Trate de permanecer de pie durante 1 a 3 minutos. Luego siéntese o acuéstese para descansar.
- Haga esto de 1 a 3 veces.
- No intente ponerse de pie por si mismo si siente que podría caerse.
- Siéntese o acuéstese de inmediato si se siente desvanecer (aturdido) o mareado.

STANDING MARCHING



- Párese. Eleve una rodilla y dóblela mientras la levanta. Marche or camine en el lugar
- Haga esto de 5 a 10 veces con cada pierna.
- Use un andador para ayudarlo a mantener el equilibrio, si es necesario.
- Haga esto de 5 a 10 veces con cada pierna

SHOULDER BLADE SQUEEZES



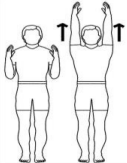
- Párese derecho. Trate de apretar/pellizcar los omóplatos (las alitas) juntos, y ligeramente hacia abajo. Mantenga esta posición por 1 o 2 segundos.
- Haga esto de 5 a 10 veces.

HEEL RAISE



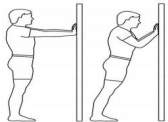
- Levántese. Luego levántese sobre los dedos de los pies mientras levanta los talones del suelo.
- Use un andador para ayudarlo a mantener el equilibrio, si es necesario..
- Haga esto de 5 a 10 veces.

ARM RAISES



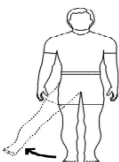
- Levántese. Levante su brazo sobre su cabeza hacia el techo. Baje lentamente el brazo. Repita con el otro brazo.
- Haga esto de 5 a 10 veces con cada brazo.

WALL PUSH-UP



- Párese frente a una pared, a una distancia de entre 12 y 18 pulgadas. Apoya las manos en la pared a la altura de los hombros. Dobra los codos y acerca la cara a la pared. Empuje contra la pared, de vuelta a la posición inicial.
- Haga esto de 5 a 10 veces.

SIDE LEG KICKOUT



- Levántese. Use un soporte de mano para mantener el equilibrio. Levante lentamente 1 pierna hacia un lado. Luego bájala de nuevo.
- Haga esto de 5 a 10 veces con cada pierna.
- Use un andador para ayudarlo a mantener el equilibrio, si es necesario.

Caminar



- El caminar es una excelente manera de mejorar la salud pulmonar, la fuerza, el equilibrio y de prevenir la formación de coágulos de sangre.
- Trate de caminar distancias cortas o moderadas cerca de su casa 3 veces al día. Camine las distancias más largas lentamente. Vigile sus niveles de oxígeno.