

Recomendaciones de Ejercicio por Coronavirus

Mientras trabajamos juntos por su recuperación de Coronavirus, recomendamos que quede activo y empiece una rutina de ejercicio. Quizás pregunte, ¿por qué recomendamos ejercicio durante un tiempo como esto? A continuación hay pocas razones claves:

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

Queremos darle recursos que necesita para ser seguro y tener éxito con su programa de ejercicio. Siempre recomendamos que empiece a hacer ejercicio a un ritmo lento, para que no le entre mas fatiga o tenga falta de respiración. Use su oxímetro de pulso (en su botequín) para medir sus niveles de oxígeno con el ejercicio.

- Haga ejercicio a una intensidad que considera que es “bastante ligero” a “algo duro”
- Siempre mantenga su oxímetro de pulso a 90% o más alto durante el ejercicio

Empiece ejercicio suave si Ud.:

- No tiene fiebre por 2 días
- No tiene dolor de pecho o tiene problemas severos para respirar mientras camina adentro de su casa.
- No tiene hinchazón de las piernas

No haga ejercicio si tiene:

- Fiebre mayor de 102.2 grados Fahrenheit (39 grados Celsius) en los últimos 2 días
- Falta de respiración severa o pulso de oxímetro por debajo de 92% en estado de descanso
- Un ritmo respiratorio por encima de 24 respiraciones por minuto
- Un ritmo cardíaco por encima de 105 latidos por minuto
- Una presión arterial sistólica (número superior) 30 puntos por debajo de su “normal”
- Dolor de pecho o palpitaciones (sensación de latidos rápidos, fuertes o irregulares)
- Mareos o aturdido
- Confusión
- Caídas recientes
- No comer o tomar por los últimos 12 horas

Descripción de su programa de ejercicio:

Ejercicios del Nivel 1: Haga estos si se siente muy débil y debe acostarse la mayoría del día.

- **Ejercicios del Nivel 2:** Haga estos si puede hacer ejercicios del nivel 1 con facilidad y sentarse por periodos mas largos de tiempo.
- **Ejercicios del Nivel 3:** Haga estos si puede hacer ejercicios del nivel 2 con facilidad y pararse/caminar sin problemas por su casa.

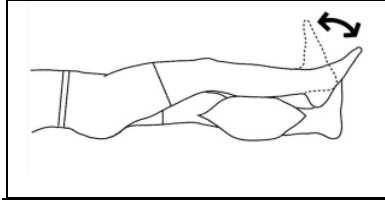
¡Empecemos!

- **Empiece y termine cada sesión de ejercicio con 1 minuto de inhalar despacio y profundo por la nariz y exhalar por la boca.**
 - Respirar profundo puede provocarle a toser. Esto está bien.
- Haga los ejercicios en el orden en que están anotados. Nivel 1 es el mas facil, Nivel 3 es el mas difícil.

- Intente hacer ejercicio 2 a 3 veces al día

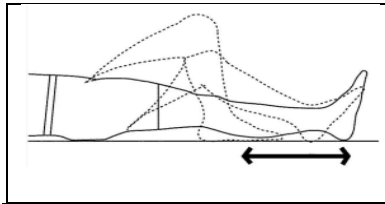
Ejercicios del Nivel 1:

Ejercicio del tobillo



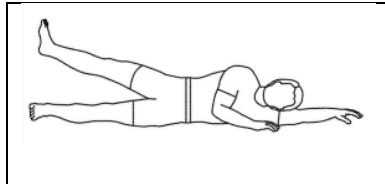
- Doble los tobillos arriba y abajo. Alterne apuntar los dedos de los pies hacia abajo y hacia arriba.
- Hágalo despacio por 1 minuto.

Deslizamientos del talón



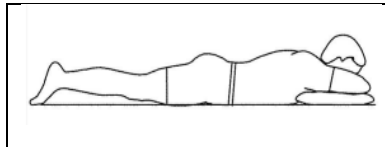
- Acuéstese boca arriba con las piernas enderezadas. Deslice el talón hasta las nalgas hasta que la rodilla esté doblada. Después deslice el talón hasta que la pierna esté enderezada. Repita con la otra pierna. Hágalo 5 a 10 veces con cada pierna.

Elevaciones de Pierna Recostado de Lado



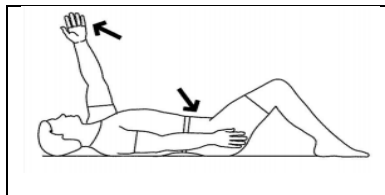
- Acuéstese de lado con las rodillas enderezadas. Levante la pierna superior hacia el techo. Bájela despacio.
- Hágalo 5 a 10 veces con cada pierna.

Acostarse Boca Abajo



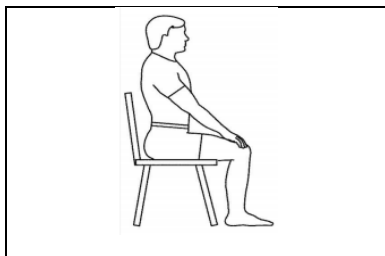
- Acuéstese bajo abajo por pocos minutos, relájese y enfóquese en respirar profundo.
- Hágalo por 2 a 10 minutos.

Elevaciones de Brazo



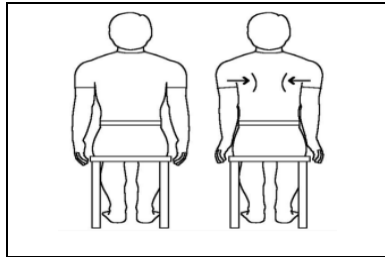
- Levante el brazo por encima de la cabeza. Extienda hacia el techo. Baje el brazo despacio. Repita con el otro brazo.
- Hágalo 5 a 10 veces con cada brazo.

Sentarse en una Silla o en el Lado de la Cama



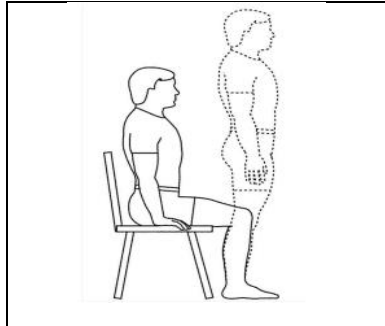
- Intente sentarse en el borde de la cama. Respire profundo por pocos minutos.
- Hágalo por 1 a 3 minutos.

Juntar los Omoplatos



- Siéntese recto. Intente juntar los omoplatos y un poco hacia abajo. Mantenga esta posición por 1 a 2 segundos.
- Hágalo 5 a 10 veces.

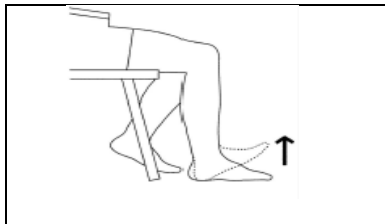
Levantarse de una Silla



- Use los brazos para ayudarle a pararse de una silla o la cama. Intente pararse por 1 a 3 minutos. Después siéntese o acuéstese para descansar.
- Hágalo 1 a 3 veces.
- No intente pararse solo si piensa que podrá caerse. Siéntese o acuéstese inmediatamente si se siente aturdido o mareado.

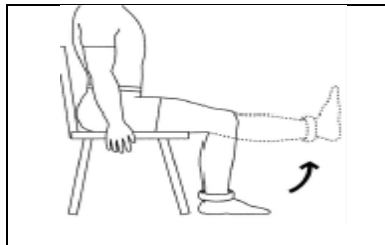
Ejercicios del Nivel 2:

Ejercicio del Tobillo



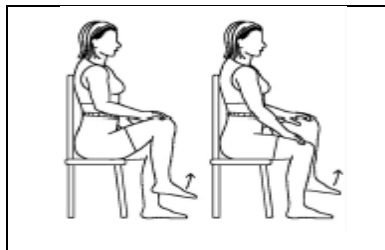
- Doble los tobillos arriba y abajo. Apunte los dedos de los pies hacia abajo y hacia arriba.
- Hágalo despacio por 1 minuto.

Arcos largos para los Cuádriceps



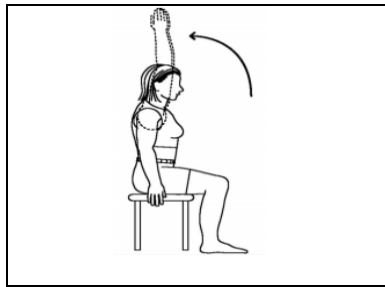
- Siéntese con la rodilla doblada. Enderece la rodilla mientras levanta el pie hacia arriba. Repita con la otra pierna.
- Hágalo 5 a 10 veces con cada pierna.

Marchar Sentado



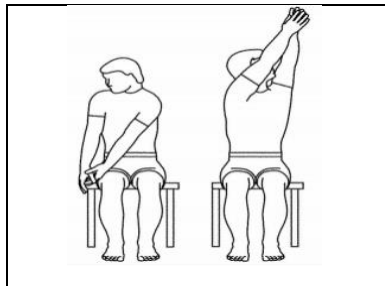
- Siéntese en una silla con las rodillas dobladas. Levante el pie y la rodilla y bájelos. Haga esto con la otra pierna, como si estuviera marchando.
- Hágalo 5 a 10 veces con cada pierna.

Elevaciones del Brazo



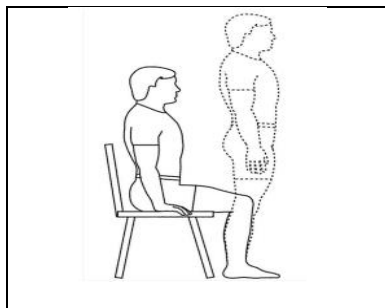
- Siéntese. Levante el brazo por encima de la cabeza. Extienda hacia el techo. Baje el brazo despacio. Repita con el otro brazo.
- Hágalo 5 a 10 veces con cada brazo.

Rotación del Tronco



- Junte las manos. Mueva las manos y los brazos desde al lado de la cadera derecha hasta encima del hombro izquierdo. Haga esto 5 a 10 veces.
- Repita esto 5 a 10 veces en la dirección opuesta (cadera izquierda hasta encima del hombro derecho).

Levantarse de una Silla



- Use los brazos para ayudarlo a pararse de una silla o la cama. Intente pararse por 1 a 3 minutos. Después siéntese o acuéstese para descansar.
- Haga esto 1 a 3 veces.
- No intente pararse solo si piensa que podrá caerse.
- Siéntese o acuéstese inmediatamente si se siente aturdido o mareado.

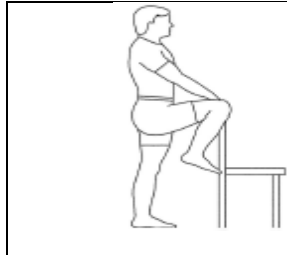
Marchar Parado



- Párese. Después levante 1 rodilla y déjela doblar mientras la levanta. Marche o camine en el mismo lugar.
- Use un andador para apoyarse para ayudarlo con el equilibrio según sea necesario. Ponga una silla atrás suyo para seguridad.
- Haga esto 5 a 10 veces con cada pierna.

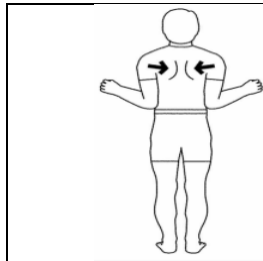
Ejercicios del Nivel 3:

Marchar Parado



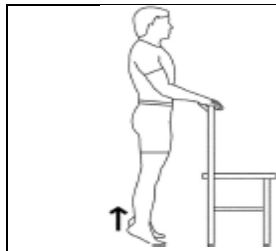
- Párese. Después levante 1 rodilla y déjala doblar mientras la levanta. Marche o camine en el mismo lugar.
- Use un andador para ayudarlo con el equilibrio, según sea necesario. Ponga una silla atrás suyo para seguridad.
- Haga esto 5 a 10 veces con cada pierna.

Juntar los Omoplatos



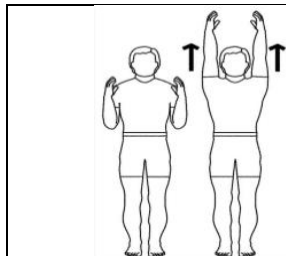
- Párese recto. Intente juntar los omoplatos y un poco hacia abajo. Mantenga la posición por 1 a 2 segundos.
- Haga esto 5 a 10 veces.

Pararse en la Punta de los Pies



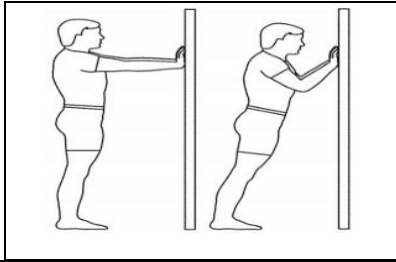
- Párese. Después párese en la punta de los pies mientras levanta los talones del piso.
- Use un andador para ayudarlo con el equilibrio, según sea necesario.
- Haga esto 5 a 10 veces.

Elevaciones de los Brazos



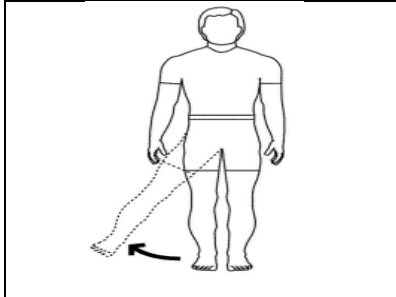
- Párese. Levante el brazo por encima de la cabeza. Extienda hacia el techo. Baje el brazo despacio. Repita con el otro brazo.
- Haga esto 5 a 10 veces con cada brazo.

Flexiones contra la Pared



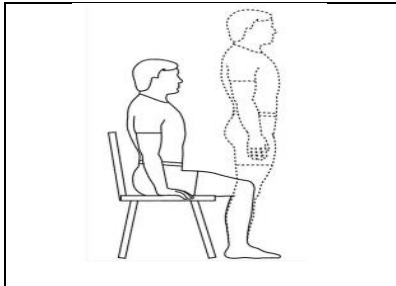
- Párese mirando una pared, a una distancia de alrededor de 12 a 18 pulgadas. Ponga las manos en la pared a la altura de los hombros. Doble los codos y acerque la cara hacia la pared. Empuje contra la pared y vuelva a la posición de partida.
- Haga esto 5 a 10 veces.

Patada Lateral



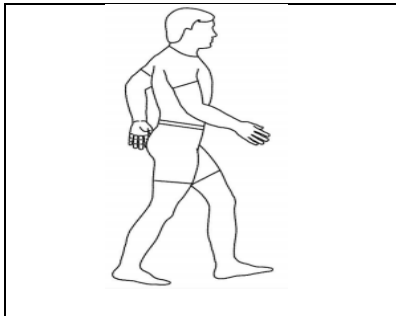
- Párese. Use un asidero para el equilibrio. Levante 1 pierna despacio hacia afuera. Después bájela.
- Haga esto 5 a 10 veces con cada pierna.
- Use un andador para ayudarle con el equilibrio según sea necesario.

Levantarse de una Silla



- Siéntese en una silla. Párese, después siéntese. Use los brazos para ayudarle según sea necesario.
- Haga esto 2 a 10 veces.

Caminar



- Caminar es una buena manera para mejorar la salud de los pulmones, la fortaleza, el equilibrio y prevenir coágulos de sangre.
- Intente caminar distancias cortas a moderadas cerca de su casa 3 veces al día. Despacio, camine distancias más largas. Fíjese en sus niveles de oxígeno.