



GUIA PARA REHABILITACION RESPIRATORIA POST COVID-19

DIRIGIDO A FAMILIARES Y PACIENTES DE LA CLÍNICA ANGLO AMERICANA

¿Qué es la rehabilitación respiratoria?

Es una especialidad que utiliza diferentes técnicas especializadas que van a mejorar la función pulmonar, física y calidad de vida a quien padece de alguna patología pulmonar.

¿Quién lo realiza?

El profesional con especialidad en fisioterapia cardiopulmonar.

¿Qué sucede en los pacientes post covid en su desempeño pulmonar y físico?

Se conoce el Sars-CoV2 o comúnmente llamado Covid es un virus que afecta la función pulmonar, dejando la sensación de falta de aire, tos crónica, dependencia oxigenatoria, así como también: debilidad muscular, lesiones nerviosas (neuropatías) y dificultad para retomar actividades laborales y diarias. En esta guía encontrará recomendaciones de ejercicios que le ayudaran a mejorar su condición respiratoria y física. Es importante señalar que cada paciente es un todo de manera individual, cada síntoma va de acuerdo con el cuadro de evolución, gravedad y secuelas luego del diagnóstico.

Esta guía es para pacientes en situación ambulatoria, en hospitalización estable o en situación de alta hospitalaria. No se recomienda en casos agudos, síntomas persistentes que desmejoren la condición actual de salud y alguna condición médica que la restrinja. Si tuviera alguna pregunta, no dude en comunicarse con el servicio de rehabilitación.

Comencemos:

- Paso 1.** Es aconsejable medir su saturación, frecuencia cardíaca y presión arterial previo al ejercicio y al final de este.
- Paso 2.** Si le fuera posible ubicarse sentado en una silla con respaldar, caso contrario en cama tratar de estar sentado lo más que se pueda.
- Paso 3.** Utilizar ropa cómoda.
- Paso 4.** Se puede realizar el ejercicio dos veces al día según su condición lo permita.
- Paso 5.** El número de repeticiones va de acuerdo con su tolerancia al ejercicio, por lo general se recomienda de 8 a 10 repeticiones por ejercicio.

Ejercicios diafragmáticos o respiración abdominal:

- Siéntese en una silla o acuéstese y flexione las rodillas, puede ubicar una almohada debajo de ellas.



Paso 1: ubique una mano en el abdomen y otra en el pecho



Paso 2: Tome aire por la nariz de manera que infle el abdomen, retenga el aire 2 a 3 segundos, 10 repeticiones

- Luego exhale el aire por la boca de manera suave y lenta con los labios fruncidos.
- Entre repetición y repetición se debe tener una pausa de reposo, cuando se sienta listo retome el ejercicio.

Ejercicios de respiración costal:

- Siéntese en una silla o acuéstese y flexione las rodillas, puede ubicar una almohada debajo de ellas.
- Ubique ambas manos en el tórax de esta manera notará como el pecho se expande al tomar aire.



Paso 1. Tomar aire por la nariz de manera progresiva y lentamente, lo máximo que pueda



Paso 2. Luego exhale el aire de manera suave con los labios fruncidos en forma de U. Repetir 10 veces

Ejercicios de expansión torácica:

- Siéntese en una silla o acuéstese y flexione las rodillas, puede ubicar una almohada debajo de ellas.



Ejercicio: Ubique las manos de manera que toque cada una sus hombros, durante la separación de los brazos del cuerpo tome aire por la nariz. Retenga el aire de 2 a 3 segundos, luego exhale de manera lenta y prolongada por la boca. Repetir 10 veces.

Ejercicio para mejorar el volumen inspiratorio:

- Siéntese en una silla o acuéstese y flexione las rodillas, puede ubicar una almohada debajo de ellas. Ubicar los brazos al lado del cuerpo.

Este ejercicio consta de tomar aire en tres tiempos:



Paso 1. inspirar elevando los brazos acompañados de la primera inspiración que será muy corta (sniff).



Paso 2. Luego, sin exhalar inspire un poco más de aire elevando los brazos a una altura media.



Paso 3. Acto seguido y aún sin exhalar complete toda su inspiración elevando los brazos en su totalidad. Luego exhale de manera prolongada y descanse. Si hay una condición previa de dolor en los hombros reemplace este ejercicio sin movimiento de los brazos. Repita este ejercicio máximo 5 veces. Siempre respetando las pausas entre repetición y repetición (mínimo un minuto).

Ejercicios de expansión torácica inferior:

- Siéntese en una silla o acuéstese y flexione las rodillas, puede ubicar una almohada debajo de ellas.
- Coloque las manos en ambos lados laterales de la parte inferior del tórax.
- Inspire de tal manera que sienta que el aire empuja sus manos de manera lateral o hacia afuera, mantenga 2 a 3 segundos y exhale lentamente por la boca.
- En algunas ocasiones se puede modificar la postura colocándose de lateral, tanto del lado derecho como izquierdo. Repita 5 veces cada lado. No se olvide que debe de ubicar la mano en la zona del tórax libre.

Ejercicios en prono: Boca abajo:

Si no cuenta con alguna condición que le impida acostarse boca abajo, realice el ejercicio.

- Colóquese boca abajo, no coloque nada debajo del abdomen. Si le fuera posible ubique sus manos sobre su frente, caso contrario ubique una toalla en la frente y brazos a los costados, es importante colocarse mirando hacia abajo.



Ejercicio. Al inspirar infle su abdomen y al exhalar hunda el abdomen hacia su columna. Terminando este ejercicio, tome un minuto de descanso. Hasta sentir que su respiración volvió a su normalidad. No se olvide que para hacer cambio de posición a boca arriba colóquese primero de costado. Repetir 10 veces

Ejercicios inspiratorios con movilidad activa de miembros superiores:

- Siéntese en una silla o acuéstese y flexione las rodillas, puede ubicar una almohada debajo de ellas.
- Coloque sus manos a ambos lados de su tórax, en la parte inferior de él.
- Durante el acto inspiratorio abra los brazos acompañando su inspiración, intente completar toda la inspiración. Luego al exhalar retorne los brazos a la posición inicial.

Ejercicios activos de miembros inferiores:

- Estos ejercicios se harán de manera progresiva hasta poder recuperar la fuerza muscular y la estabilidad en la marcha.
- Se recomienda no colocar peso ni resistencia al realizar estos ejercicios, si usted desea pueden ir en sincronía de respiraciones.
- Siéntese en una silla y coloque ambas manos en los muslos, pies apoyados en el piso.



Ejercicio 1. Durante la inspiración estire la rodilla y al exhalar regrese a la posición inicial. Repita alternadamente 20 veces.



Ejercicio 2. Coloque sus pies bien apoyados en el piso, durante la inspiración incorpórese, manténgase de pie de 2 a 3 segundos y al exhalar siéntese nuevamente. Intente, mantener el equilibrio al sentarse y no dejarse caer, es conveniente buscar sillas altas para este ejercicio. Repita 5 veces.



Ejercicio 3. De pie, ubique un lugar fijo donde sujetarse con ambas manos, tome aire de pie luego al exhalar lleve una rodilla en dirección al pecho. Repita alternadamente 10 veces.

Nota importante:

- Si usted siente mareos durante el ejercicio, dificultad respiratoria, cansancio extremo, sudoración fría o palpitaciones suspenda inmediatamente el ejercicio y repose, si los síntomas no ceden comuníquese con su médico tratante.
- Estos ejercicios se recomiendan de manera diaria, el tiempo mínimo es de 10 minutos y máximo de 30 minutos. Si aún no logra que sus desplazamientos sean largos se recomienda caminar en terreno plano, puede ir probando su tolerancia de 10 minutos luego 20 minutos y por último 30 minutos.
- No se retire el oxígeno de manera voluntaria, si es que aún cuenta con él, el destete es bajo la estricta supervisión de un personal de salud competente.
- Es importante verificar su saturación antes durante y después del inicio de actividades con mayor consumo de oxígeno como las caminatas, esto le servirá de referencia a su fisioterapeuta y a su médico.

TE QUEREMOS SALUDABLE