

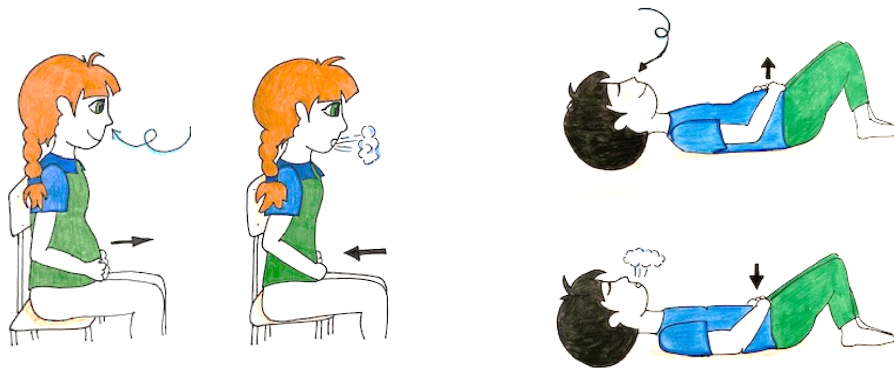
## Ejercicios respiratorios para pacientes en domicilio en fase de recuperación del COVID-19

Para poder recuperarte lo antes posible y disminuir las posibles secuelas a nivel pulmonar, te recomendamos unos ejercicios respiratorios. El objetivo es mejorar la función pulmonar afectada por la propia infección, por la falta de movilización y actividad física diaria.

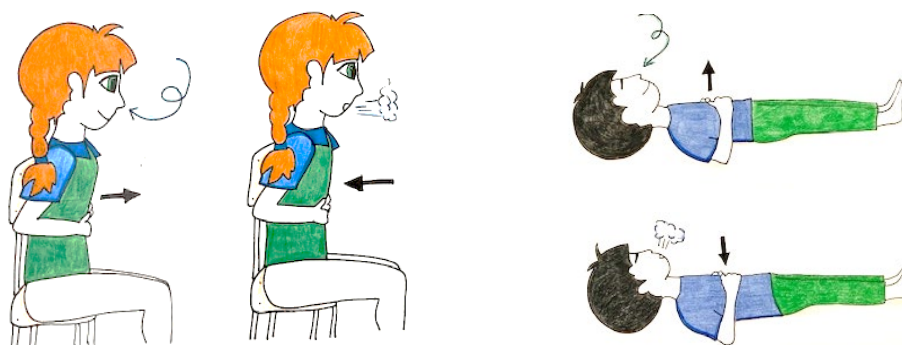
**Frecuencia y número de repeticiones de los ejercicios:** Se recomiendan hacer **2 veces al día** de manera regular. Intente hacer **dos tandas de 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios.**

### Ejercicios para mejorar la función pulmonar y el patrón ventilatorio

- 1) Tumbado con las piernas semiflexionadas o sentado en una silla con la espalda recta, póngase las manos encima de la barriga y coja aire lentamente por la nariz, vaya hinchando la barriga. Aguante el aire dentro de los pulmones 3 segundos, seguidamente saque el aire por la boca, como si soplasen una vela, hasta vaciar de todos los pulmones. Este ejercicio se ha de hacer siempre que no provoque tos seca (sin moco).



- 2) Tumbado con las piernas estiradas o sentado en una silla con la espalda recta, póngase las manos en la parte baja de las costillas y coja aire lentamente por la nariz, note como se van abriendo las costillas y siga hasta llenar los pulmones de aire. Aguante el aire dentro de los pulmones 3 segundos y seguidamente saque el aire por la boca, como si soplara una vela, cerrando de nuevo las costillas. Este ejercicio se ha de hacer siempre que no provoque tos seca (sin moco).





### Ejercicio para ayudar a las secreciones bronquiales

Si bien no es frecuente, si tienes secreciones al toser (tos productiva) recomendamos hacer este ejercicio para favorecer la expectoración del moco y la limpieza de los pulmones. Así mismo, es necesario beber unos 2 litros de agua al día (excepto que por indicación médica tenga limitado el volumen de líquidos que puede ingerir a diario).

- 1) Sentado en una silla con la espalda recta, póngase las manos en la parte alta de las costillas y coja aire lentamente por la nariz, hasta que llene los pulmones. Entonces aguante el aire 3 segundos y seguidamente saque el aire con la boca abierta como si quisiera entelar un cristal hasta vaciar completamente los pulmones. Este ejercicio puede provocar tos. Esta tos es un buen síntoma si es para mover y expectorar moco.



### ¡ATENCIÓN!

**NO DEBE HACER ESTOS EJERCICIOS** si todavía tiene fiebre, tos seca, sensación de ahogo o dificultad respiratoria.

**DETÉNGASE** si aparece dolor, tos seca, dificultad respiratoria, sensación de mareo o fatiga.