



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

Dirección de Prestaciones Médicas

Unidad de Atención Médica

Coordinación de Atención Integral en Segundo Nivel

División de Unidades de Rehabilitación

REHABILITACIÓN PULMONAR EN PACIENTES CON ENFERMEDAD COVID-19

PROGRAMA DE CASA

Esta guía tiene el propósito de reforzar y dar continuidad en su domicilio a las recomendaciones indicadas por sus médicos, para mejorar su funcionalidad general, disminuir la sensación de falta de aire, fatiga y reducir los efectos de la inmovilización prolongada.

NOMBRE

NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL

UMF

DIAGNÓSTICO

OBSERVACIONES

Nota: Es recomendable que el contenido de este documento sea compartido con el familiar que asistirá en la realización de estos ejercicios.



GOBIERNO DE
MÉXICO



Este folleto apoya acciones del programa de Rehabilitación Pulmonar Domiciliario:

1. MEDIDAS EDUCATIVAS GENERALES.
2. CUIDADOS EN CAMA Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y ÚLCERAS POR PRESIÓN.
3. POSTURAS DE DESCANSO Y PREVENCIÓN DE SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE.
4. FISIOTERAPIA PULMONAR.
5. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.
6. MEDIDAS DE AHORRO DE ENERGÍA.

¡IMPORTANTE!

LAS RECOMENDACIONES AQUÍ DESCRITAS ESTÁN DIRIGIDAS A PACIENTES EN ATENCIÓN AMBULATORIA POR ENFERMEDAD COVID-19 CON VALORACIÓN AL ALTA POR MÉDICO TRATANTE, Y RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS DE ACUERDO CON SU CONDICIÓN DE SALUD.

SI EL PACIENTE PRESENTA FIEBRE, TOS INCAPACITANTE, DIFICULTAD RESPIRATORIA, MAREO, NÁUSEA, DOLOR OPRESIVO EN TÓRAX O PALPITACIONES DEBERÁ SER REVALORADO EN EL TRIAGE RESPIRATORIO O MÓDULO RESPIRATORIO.

AL DORMIR. Descanse 8 horas al día, use el número de almohadas que requiera para respirar mejor.

AL ALIMENTARSE. Coma lo más cerca a la mesa que pueda, hágalo lentamente, y manténgase sentado por 30 minutos después de comer.

SIEMPRE QUE TENGA CONTACTO CON SU FAMILIAR USE CUBREBOCAS



Lávese las manos con agua y jabón o con gel a base de alcohol al 70% antes de colocarlo.



Tome el cubrebocas por las cintas elásticas y coloque frente a usted las costuras internas.



Pase las cintas elásticas por detrás de sus orejas o cabeza.



Debe cubrir boca y nariz. Ajústelo por los extremos de la nariz y boca; nunca por el centro.



Evite tocarlo mientras lo traiga puesto. Lave o desinfecte sus manos si necesita ajustarlo.



Recuerde que es un objeto personal, no lo comparta.



Es importante que después de retirarse el cubrebocas se lave las manos.



Los cubrebocas usados se deben poner en una bolsa de plástico exclusiva para este tipo de desechos y cerrarse herméticamente.

6. MEDIDAS DE AHORRO DE ENERGÍA

- ✓ Siga estas tres reglas:
 - Mantenga siempre su postura alineada.
 - Permita que su cuerpo se recupere después de una actividad y antes de comenzar la siguiente.
 - Durante cada esfuerzo que realice en una actividad saque el aire lentamente.

AL SENTARSE Y PARARSE. Prefiera una silla con descansabrazos y que sus pies toquen el suelo. Siéntese en la orilla y poco a poco recórrase hasta tocar el respaldo.

AL MOVERSE. Si requiere de bastón o andadera, úselos.



1. MEDIDAS EDUCATIVAS GENERALES

Deberá continuar con las indicaciones de su médico a su alta o en el triage respiratorio:

- ✓ Lavado de manos con agua y jabón o uso de alcohol en gel.
- ✓ Limpieza de su habitación y de muebles de uso común.
- ✓ Ventilar la habitación de manera natural.
- ✓ Los utensilios de uso personal deben ser exclusivos para el paciente (vaso, taza, plato, cubiertos, cepillo de dientes, rastrillo).
- ✓ Cambio de ropa de cama diario y lavado por separado.
- ✓ De ser posible, destine un cuarto de baño para el paciente.
- ✓ Uso adecuado de cubrebocas.
- ✓ Aislamiento por 14 días, después de estar libre de síntomas, de preferencia en un cuarto sin compañía.
- ✓ El médico seleccionará los ejercicios y posturas que el paciente deberá realizar de acuerdo con su estado de salud; estos pueden realizarse en cualquier horario siempre y cuando el paciente esté neurológicamente íntegro.
- ✓ Los ejercicios respiratorios y de fortalecimiento deben realizarse en forma lenta, progresiva y a tolerancia del paciente.
- ✓ No fumar, ni estar en compañía de fumadores.
- ✓ No se recomienda usar globos, popotes, ni vaporizaciones.

TÉCNICA CORRECTA PARA EL LAVADO DE MANOS

-  Use jabón, de preferencia líquido; si no tiene, utilice jabón de pasta en trozos pequeños.
-  Talle enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.
-  Lávelas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.
-  Enjuague completamente y use, preferentemente, una toalla de papel para secarse.
-  Cierre la llave del agua y abra la puerta del baño con el mismo papel, después tírelo en el bote de basura.

2. CUIDADOS EN CAMA Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

- ✓ Mantener la piel limpia y seca, lubricarla sobre todo en zonas de presión.
- ✓ Evitar que se mantenga la presión sobre partes del cuerpo por mucho tiempo (nuca, hombros, codos, cadera, columna baja, talones).
- ✓ Evitar el uso de productos de aseo e higiene personal perfumados.
- ✓ Realizar cambios de posición en la cama cada 2 o 4 horas como máximo.
- ✓ En pacientes adultos mayores, o en aquellos con gran debilidad, colocar medidas de seguridad en la casa (barandales en las camas y soportes en áreas de baño y pasillos).
- ✓ Los cambios de acostado a sentado y de sentado a parado deberán ser vigilados o auxiliados por un familiar.
- ✓ Durante los primeros días después del egreso hospitalario será necesario sentarse en una silla para bañarse, afeitarse, peinarse y lavarse los dientes.
- ✓ Utilizar ropa cómoda, fácil de poner y retirar.
- ✓ El calzado debe ser cómodo, de preferencia cerrado, sin agujetas, (no sandalias, ni chanclas).
- ✓ Si antes de este evento utilizaba auxiliar de marcha (bastón, andadera, muletas) identifique si tiene posibilidad de usarlo, pero bajo la vigilancia de su familiar.



Puede usar almohadas, sábanas o toallas.

Caminata

Realizarla manteniendo los hombros relajados, la espalda erguida y balanceando los brazos para equilibrar su cuerpo.

- ✓ Debe caminar despacio, al ritmo que tolere, sin forzar el paso.
- ✓ De preferencia caminar en una superficie plana sin pendientes u obstáculos, con las medidas de protección para el paciente y para los demás.
- ✓ Evite las horas del día en que se sienta frío intenso o más calor.
- ✓ No es necesario que se realicen los 30 minutos continuos.
- ✓ Comenzar con 10 minutos al día (si lo tolera), y aumentar 5 minutos más cada semana, hasta lograr la meta propuesta. Se recomienda caminar 30 minutos, 5 días a la semana.
- ✓ No haga sobreesfuerzo, tome descansos cada vez que lo necesite.



Enfriamiento

Estos ejercicios duran de 10 a 15 minutos.

- ✓ Permita mantener la flexibilidad de sus articulaciones.
- ✓ Realice de ocho a 12 ejercicios de cada uno, con duración de 8 a 10 segundos de cada estiramiento.
- ✓ Puede ayudarse con la mano contraria, una sábana o toalla, u otra persona.



3. POSTURAS DE DESCANSO Y PREVENCIÓN DE SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

Estas son algunas posiciones que pueden reducir la dificultad para respirar:

- ✓ Semisentado con el tronco inclinado hacia el frente.
- ✓ Acostado boca arriba o de lado, apoyarse en almohadas, recargando la cabeza y el cuello, con las rodillas ligeramente dobladas.



SENTADO INCLINADO HACIA ADELANTE

- ✓ Sentado en una silla donde sus pies toquen el suelo por completo, inclínese hacia adelante con la cabeza apoyada sobre la almohada, y los brazos descansando una mesa.



Puede agregar otra almohada si lo necesita.

Fortalecimiento

- ✓ Hacerlo de manera progresiva.
- ✓ Inicie con pesos ligeros (por ejemplo, 250 gramos) por 6 semanas.
- ✓ Aumente 250 gramos cada semana o de acuerdo con indicaciones del médico.
- ✓ Realice ocho repeticiones de cada ejercicio.

Puede hacer sus propias pesas con botes y tierra o polainas con calcetas y semillas.



5. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

A continuación le presentamos una serie de pasos para el acondicionamiento físico. Recuerde que ninguno de ellos sustituye las indicaciones de su médico.

Calentamiento

- ✓ Estos ejercicios duran de 5 a 10 minutos.
- ✓ Puede hacerlo sentado o de pie, pero siempre en una superficie estable.
- ✓ Repita cada uno de los movimientos de dos a cuatro veces.
- ✓ Recuerde siempre exhalar lentamente al momento de realizar el ejercicio.
 - Subir y bajar los hombros.
 - Hacer círculos con los hombros.
 - Subir las piernas.
 - Hacer círculos con los pies.
 - Subir y bajar los pies.



4. FISIOTERAPIA PULMONAR

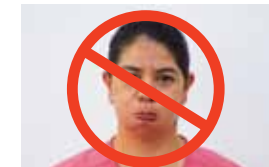
- ✓ Se recomienda realizar de una a tres veces al día, según perciba la sensación de falta de aire y fatiga.
- ✓ De ser posible, realice sus ejercicios con vigilancia de un familiar.
- ✓ Siempre use cubrebocas para realizar sus ejercicios y tenga a la mano una bolsa para depositar sus desechos.

Para conocer su estado y medir su progreso identifique cuánta fatiga siente al hacer sus ejercicios en la siguiente escala; se recomienda mantenerse en un rango máximo de 3. Lleve un registro e infórmelo a su médico.



RESPIRACIÓN LENTA Y PROLONGADA CON TÉCNICA DE LABIOS FRUNCIDOS

1. Inhale (meta aire) lentamente por la nariz.
2. Coloque sus labios formando una U, como si fuera a dar un beso (labios fruncidos).
3. Exhale, tratando de que el aire salga en el doble o triple del tiempo en que lo metió.



Evite inflar las mejillas.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

1. Sentado en una silla, de preferencia frente a espejo. Coloque una mano en el pecho y la otra entre la boca del estómago y el ombligo, sin hacer presión. Puede realizarla acostado, sentado, de pie o caminando, progréselo según sus síntomas.



2. Inhale por la nariz todo el aire que pueda (debe notar cómo se infla el abdomen).
3. Exhale, con labios fruncidos, debe aplanarse el abdomen, como si se desinflara.

No suba ni baje los hombros, solo debe haber movimiento de abdomen. Realice este ejercicio cinco veces continuas y descansa 1 minuto antes de volver a hacerlo. Repítalo dos veces al día, de 4 a 5 días a la semana

RESPIRACIONES SUMADAS

Partiendo de la posición anterior, meta aire en dos ocasiones seguidas, sin soltar ninguna, retener el aire durante 4 a 6 segundos y sacarlo poco a poco con los labios fruncidos, usando cubrebocas. Repítalo dos veces al día, de 4 a 5 días a la semana.

RESPIRACIÓN COSTOBASAL



1. Coloque las manos sobre el costado derecho e izquierdo, inhale por la nariz lentamente y dirija el aire hacia los costados, sienta como si lo llevara a sus manos.
2. Saque el aire mientras presiona suavemente con sus manos, con técnica de labios fruncidos.

