

Caminata

Si presentaste COVID-19, mejora tu condición física realizando caminatas y considera las siguientes recomendaciones:

1

Mantén los hombros relajados y la espalda derecha. Balancea los brazos para equilibrar tu cuerpo.



2

Camina despacio al ritmo que toleres y sin forzar el paso.



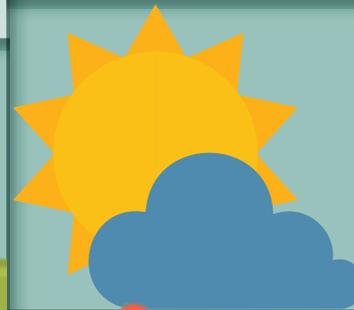
3

De preferencia, camina sobre pisos planos, sin pendientes ni obstáculos. Evita las zonas resbalosas o húmedas.



4

No te ejercites en las horas del día en que sientas frío o calor intenso.



5

Procura caminar 30 minutos, 5 días a la semana. No es necesario realizarlo de manera continua.



En espacios al aire libre:

- ◆ Usa correctamente el cubrebocas.
- ◆ Mantén la sana distancia.
- ◆ Realiza higiene de manos.

6

Comienza con 10 minutos al día y aumenta 5 minutos cada semana hasta lograr la meta propuesta.



7

No realices esfuerzos que sobrepasen tu capacidad física. Toma descansos cada vez que lo necesites.



¡Contáctanos!

Orientación médica telefónica en Rehabilitación Integral:
800 2222 668 opción 2



Mente y cuerpo en acción
son la clave de tu recuperación