

Recomendaciones para ejercitarte en casa

Antes de trabajar en tu respiración y fortalecer tu músculos, toma en cuenta:



1

Limpia tus manos frecuentemente con agua y jabón o con alcohol en gel a 70%.



2

Usa cubrebocas si realizas ejercicio en un espacio compartido con más personas.



3

Cubre tu boca y nariz con el ángulo interno del codo al toser y/o estornudar.



4

Si es posible, realiza tus ejercicios bajo vigilancia de un familiar.



5

Al concluir, limpia las superficies que utilizaste para realizar tus ejercicios.



6

Consulta con tu médico si es recomendable usar el oxígeno mientras te ejercitas.



7

Mide tu oxigenación antes de realizar tus ejercicios. Si es menor de 85%, acude al médico.



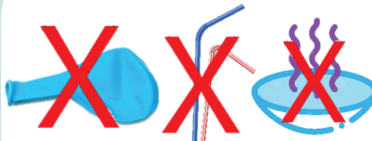
8

Realiza los ejercicios respiratorios y de fortalecimiento de forma lenta y progresiva, según tu tolerancia.



9

Evita fumar y estar en entornos con humo.



10

No utilices globos, popotes o vaporizadores para realizar ejercicios respiratorios.



11

Usa ropa y calzado cómodos.

Recuerda que solo debes realizar estos ejercicios por recomendación médica.

¡Contáctanos!

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



Mente y cuerpo en acción
son la clave de tu recuperación