

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

