

Posturas de descanso

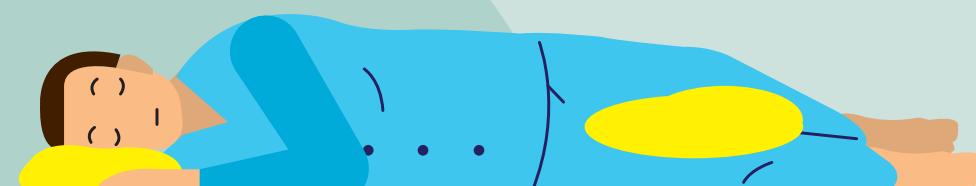
En caso de presentar dificultad moderada para respirar, realiza estas posiciones:

Apoya la cabeza en una almohada, dobla ligeramente las rodillas y coloca una almohada entre las piernas.

◆ Puedes usar almohadas, sábanas o toallas.



1. Acuéstate sobre tu lado izquierdo



2. Siéntate en una silla



Tus pies deberán tocar el suelo por completo. Inclínate hacia adelante, apoya la cabeza en una almohada y relaja los brazos sobre la mesa.

◆ Agrega otra almohada si lo necesitas.

Si la dificultad para respirar aumenta, acude al médico inmediatamente.

¡Contáctanos!

Orientación médica telefónica en Rehabilitación Integral:

800 2222 668 opción 2



Mente y cuerpo en acción
son la clave de tu recuperación