



EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA ADULTOS MAYORES RECUPERADOS DE COVID-19

Es importante que los pacientes recuperados de Covid-19 realicen ejercicios para mejorar su función respiratoria, especialmente los adultos mayores, de acuerdo con el Instituto Nacional de Geriátrica (Inger).

Estos ejercicios son recomendables para los adultos mayores que no requirieron de hospitalización y, por tanto, permanecen en aislamiento domiciliario, así como para aquellos que fueron dados de alta hospitalaria y regresaron a casa para seguir con su recuperación.

¿Cómo comenzar?

- 1. Respiración con labios fruncidos para reducir la sensación de dificultad para respirar.** El paciente debe respirar lentamente por la nariz, aguantar el aire de dos a tres segundos y soplar lentamente por la boca formando una “u” con los labios.
- 2. Respiración abdominal o diafragmática.** La persona se debe acostar con piernas semiflexionadas o sentarse, colocar las manos en el abdomen, tomar aire por la nariz al máximo que se pueda y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
- 3. Respiración costal.** El paciente se tiene que acostar con las piernas estiradas o sentarse, colocar sus manos en el pecho, tomar aire por la nariz al máximo que se pueda y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos. Al igual que la respiración abdominal, esta actividad se deberá realizar por la mañana y tarde con 10 a 15 respiraciones.
- 4. Respiración por la boca.** El paciente debe acostarse de lado en una superficie plana, inhalar por la nariz de manera normal y exhalar con la boca abierta de manera lenta, hasta vaciar del todo los pulmones. Esta actividad se realizará durante cinco minutos, dos veces al día recostado de lado izquierdo y derecho.
- 5. Ejercicios de manera sostenida con la ayuda de una botella.** El paciente debe soplar a través de un popote o tubo de plástico conectado a una botella de agua, para generar burbujas durante cinco a 10 minutos dos veces al día.

CLICKISALUD