



Post COVID
Programa de rehabilitación

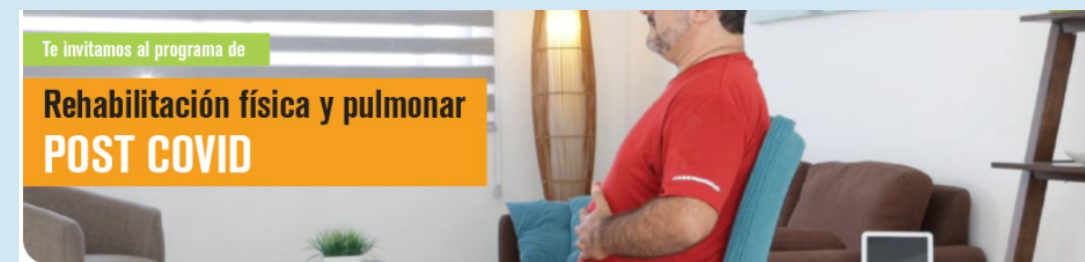
¿Tuviste COVID?

Disminuye los efectos de la enfermedad y recupera tu calidad de vida

¿Qué hacer después?

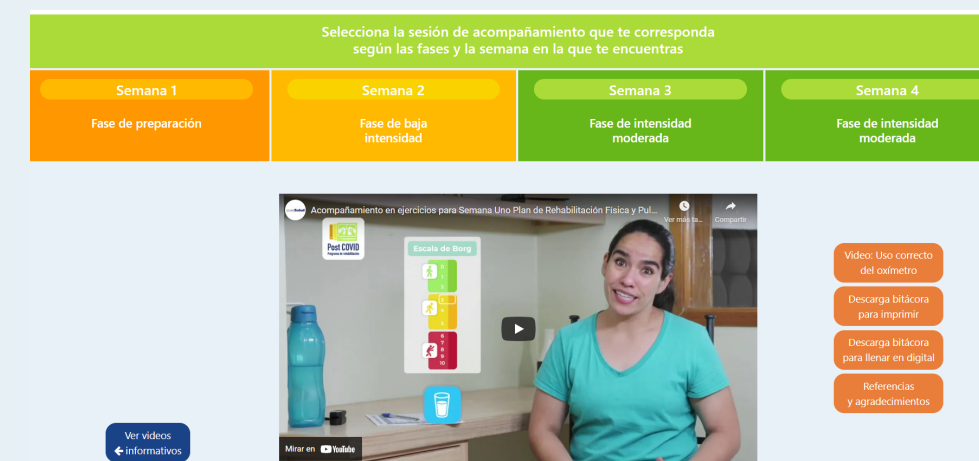
1. Conoce el programa de rehabilitación POST COVID

<https://www.clikisalud.net/rehabilitacionpostcovid>



2. Llena el formulario solicitado

3. Sigue las recomendaciones sobre alimentación, ejercicio, fortalecimiento pulmonar y más.



4. El acompañamiento es personalizado, recuerda: ¡Lo más importante eres tú!

Mi plan de rehabilitación PostCovid							
	Día	Signos vitales	Antes de los ejercicios	Durante los ejercicios	Después de los ejercicios	Simtomas presentados	Duración de la rutina
Fase 1 Semana 1	01	Saturación de oxígeno					
		Frecuencia cardiaca					
	02	Saturación de oxígeno					
		Frecuencia cardiaca					
	03	Saturación de oxígeno					
		Frecuencia cardiaca					
	04	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca						
05	Saturación de oxígeno						
	Frecuencia cardiaca						
06	Saturación de oxígeno						
	Frecuencia cardiaca						
07	Saturación de oxígeno						
	Frecuencia cardiaca						

Da el seguimiento adecuado a tu salud y lleva tu bitácora

