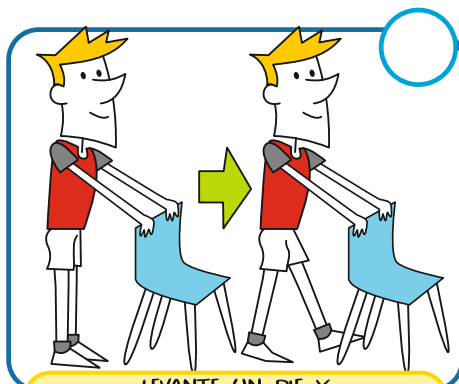
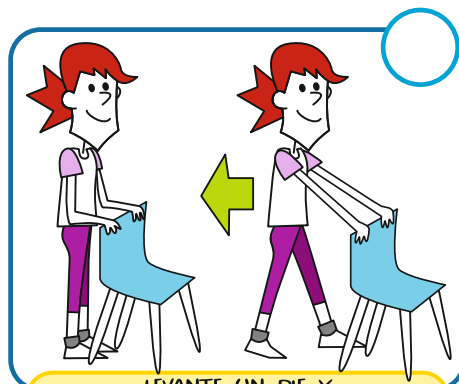
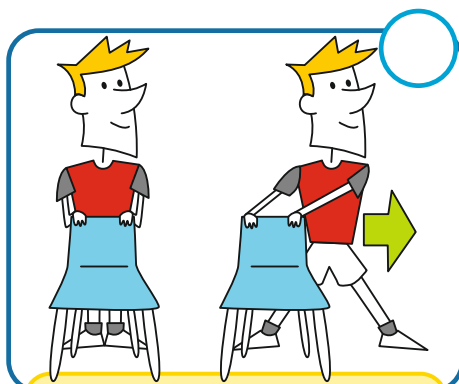




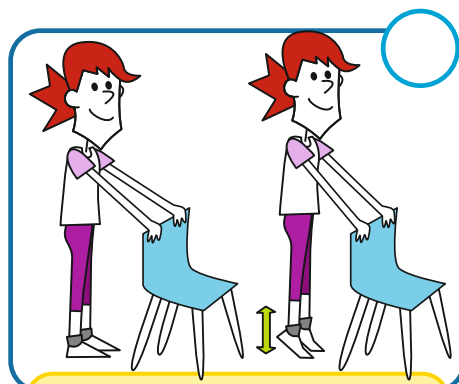
LEVANTE UN PIE Y DE UN PASO HACIA DELANTE. VUELVA A LA POSICIÓN INICIAL. ALTERNE CON EL OTRO PIE



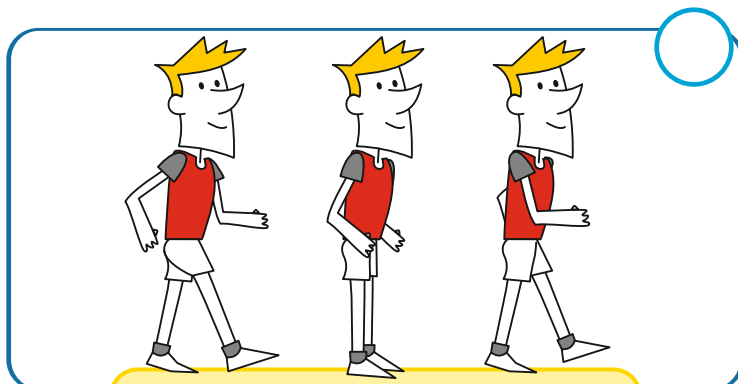
LEVANTE UN PIE Y DE UN PASO HACIA ATRÁS. VUELVA A LA POSICIÓN INICIAL. ALTERNE CON EL OTRO PIE



DE UN PASO A UN LADO Y A OTRO SIN ARRASTRAR LOS PIES



PÓNGASE DE PUNTILLAS



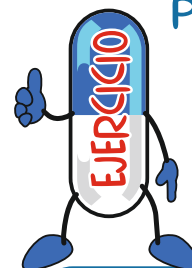
YA PODEMOS CAMINAR, LEVANTE LOS PIES DEL SUELO (SIN ARRASTRARLOS), DE PASOS CORTOS Y BALANCEE LOS BRAZOS MIENTRAS CAMINA



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS

Hospital Regional Universitario de Málaga
UNIDAD DE GESTIÓN CLÍNICA DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA DURANTE EL INGRESO HOSPITALARIO PARA PACIENTES AFECTADOS POR COVID-19



EVITE LARGOS PERÍODOS DE INMOVILIDAD, MANTÉNGASE ACTIVO

SI TIENE FIEBRE, TOS O LE CUESTA RESPIRAR, INTERRUMPA LOS EJERCICIOS

REALICE 5 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO, AL MENOS 3 VECES AL DÍA, SIN LLEGAR A FATIGARSE NI SOBREPASAR EL NIVEL 3 DE ESTA ESCALA:

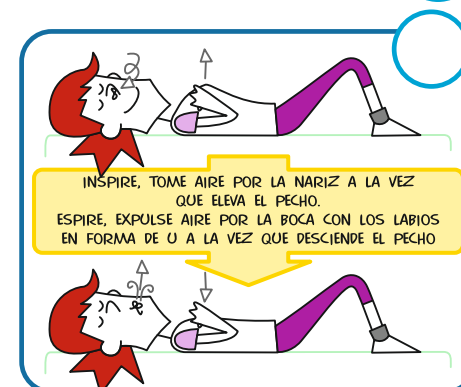
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
REPOSO	MUY MUY SUAVE	MUY SUAVE	SUAVE	ALGO DURO	DURO	MÁS DURO	MUY DURO	MUY MUY DURO	MÁXIMO	ESTREMA- DAMENTE MÁXIMO

ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTE CON SU FISIOTERAPEUTA

SÓLO DEBERÁ REALIZAR LOS EJERCICIOS RECOMENDADOS QUE ESTÁN MARCADOS CON UNA



INSPIRE, TOMA AIRE POR LA NARIZ A LA VEZ QUE ELEVA EL ABDOMEN.
ESPIRE, EXPULSE EL AIRE POR LA BOCA CON LOS LABIOS EN FORMA DE U A LA VEZ QUE DESCENDE EL ABDOMEN

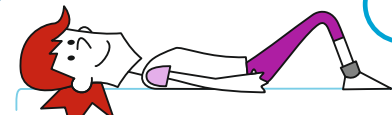


INSPIRE, TOMA AIRE POR LA NARIZ A LA VEZ QUE ELEVA EL PECHO.
ESPIRE, EXPULSE AIRE POR LA BOCA CON LOS LABIOS EN FORMA DE U A LA VEZ QUE DESCENDE EL PECHO

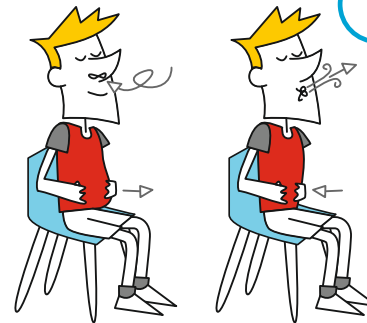
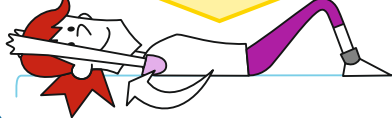
CON LA COLABORACIÓN DE **br**rotulación



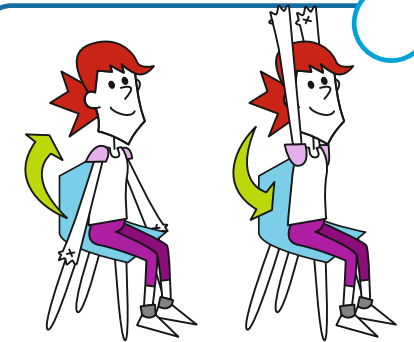
CON LOS BRAZOS A LO LARGO DEL CUERPO, ELEVÉLOS POR ENCIMA DE LA CABEZA MIENTRAS TOMA AIRE POR LA NARIZ Y BAJE EXPULSANDO EL AIRE POR LA BOCA



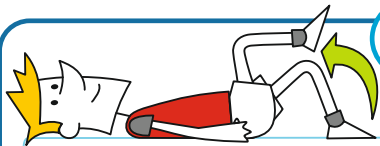
LLEVE LOS BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA MIENTRAS TOMA AIRE POR LA NARIZ PASANDO POR LA POSICIÓN EN CRUZ Y EXPULSE EL AIRE POR LA BOCA AL BAJAR



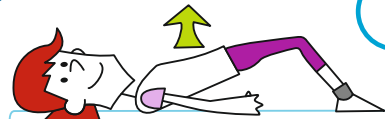
INSPIRE, TOMA AIRE POR LA NARIZ A LA VEZ QUE HINCHA EL ABDOMEN. ESPIRE, EXPULSE EL AIRE POR LA BOCA CON LOS LABIOS EN FORMA DE U A LA VEZ QUE EL ABDOMEN SE DESHINCHA



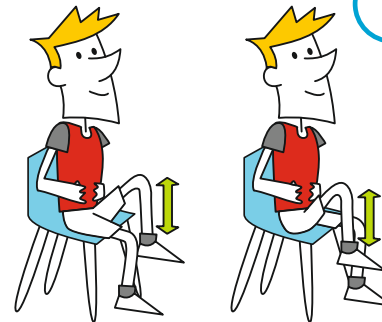
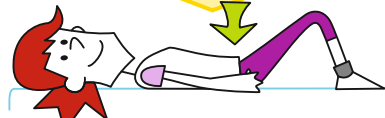
SÚBA LOS BRAZOS POR DELANTE MIENTRAS TOMA AIRE POR LA NARIZ Y BÁJELOS POR LOS LADOS PASANDO POR LA POSICIÓN DE BRAZOS EN CRUZ EXPULSANDO EL AIRE POR LA BOCA.



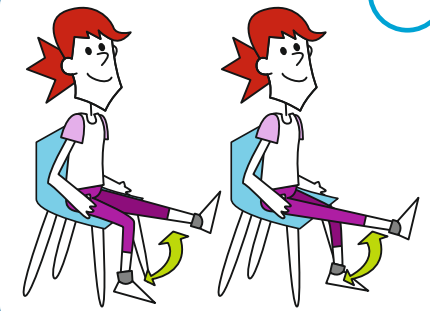
LLEVE UNA RODILLA AL PECHO Y LA OTRA ALTERNATIVAMENTE



CONTRAIGA Y ELEVE LA PELVIS, HACIENDO EL PUENTE



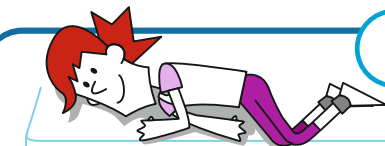
LEVANTE LA RODILLA FLEXIONADA DESPEGANDO EL PIE DEL SUELO. ALTERNE CON LA OTRA PIERNA



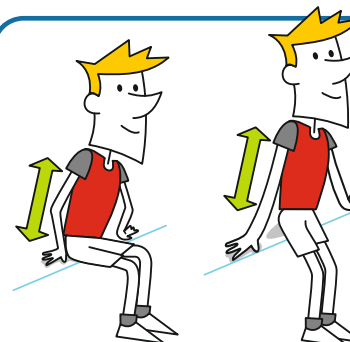
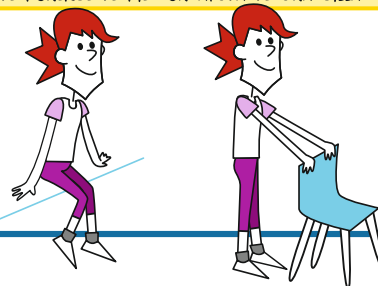
EXTIENDA LA RODILLA, LEVANTANDO EL PIE DEL SUELO AGUANTANDO UNOS SEGUNDOS. BÁJELA LENTAMENTE. ALTERNE CON LA OTRA PIERNA



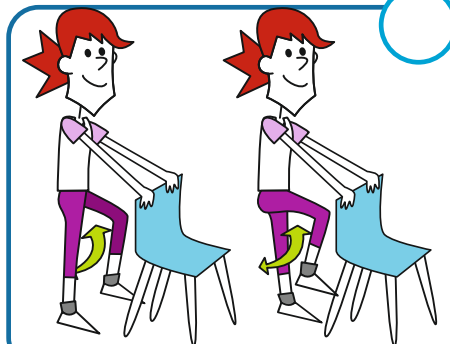
INSPIRE, TOMA EL AIRE POR LA NARIZ Y ESPIRE LENTAMENTE, SOLTANDO EL AIRE CON LA BOCA ABIERTA



COLÓQUESE DE LADO E INCORPÓRESE DE LA CAMA CON AYUDA DE LAS MANOS HASTA QUEDAR SENTADO CON LOS PIES APOYADOS EN EL SUELO. PERMANEZCA UNOS SEGUNDOS SENTADO ANTES DE PONERSE DE PIE CON AYUDA DE UNA SILLA



SENTADO AL BORDE DE LA CAMA CON LOS PIES EN EL SUELO INTENTE PONERSE EN PIE AYUDÁNDOSE CON AMBAS MANOS, PERO SIN LLEGAR A HACERLO



LEVANTE UN PIE DOBLANDO LA RODILLA. ALTERNE CON EL OTRO PIE