

Mi consultorio San Pablo

Dale un respiro a tu salud

Rutina de ejercicios respiratorios post COVID-19

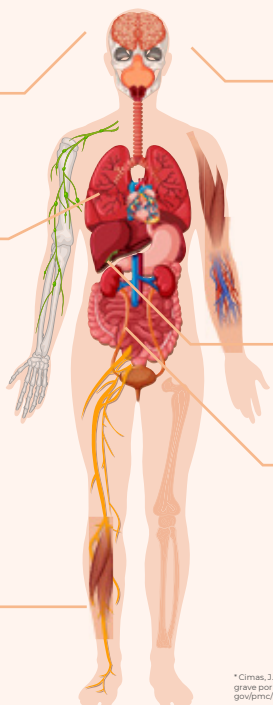
¿Te recuperaste de la COVID-19? Éstas son sus posibles secuelas[1]

Tras padecer COVID-19, muchas personas se recuperan por completo. Sin embargo, aún se desconoce en cuántas los **síntomas duran semanas o meses.[2]**

A dichos síntomas se les llama **"COVID prolongada"** y ocurren en **personas que ya se recuperaron de la enfermedad.** En esta infografía te decimos cuáles son los más frecuentes:

Síntomas persistentes post COVID-19*

Dependiendo del sistema afectado del cuerpo, pueden presentarse síntomas:



Psicológicos

- **Ansiedad** y **depresión.**

Vías respiratorias

- **Anosmia** (pérdida total del olfato).
- **Tos** y aumento en la **secreción de mucosa.**
- **Disnea** (sensación de falta de aire).
- Dificultad para **"llenar" los pulmones.**
- **Dolor torácico.**

Musculoesqueléticos

- **Debilidad muscular** generalizada.
- **Dolor errático.**

Neurocognitivos

- **Falta** de atención y **pérdida de memoria.**
- **Insomnio** y mala calidad del **sueño.**

Metabólicos

- **Pérdida** de peso.

Digestivos

- Dificultad para **tragar.**
- Cambios en los **hábitos intestinales.**

*Cimas, J. (2021). Criterios de seguimiento de los pacientes con afectación respiratoria grave por SARS-CoV-2. FMC, 28(5), 266-272. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8114519/

1 Asociación Española de Ergonomía [AEE] (s. f.). ¿Qué es la ergonomía? AEE [página web]. Recuperado de http://www.ergonomos.es/ergonomia.php / 2 Sociedad de Ergonomistas de México A.C. [Semac] (s. f.). Ergo1 Cimas, J. (2021). Criterios de seguimiento de los pacientes con afectación respiratoria grave por SARS-CoV-2. FMC, 28(5), 266-272. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8114519/ 2 Hasta septiembre de 2021, no existen datos sobre la proporción de personas que sufren estos síntomas y secuelas en nuestro país.

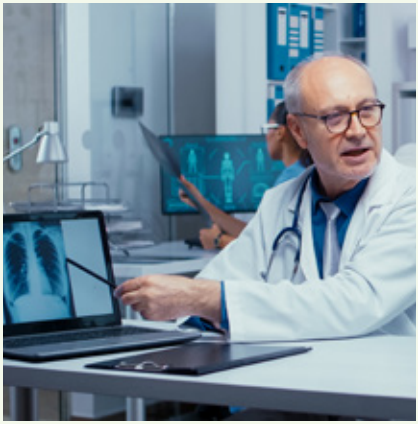
Las secuelas pulmonares más frecuentes son la **fibrosis** (cicatrización del tejido) y la **trombosis** (obstrucción de una arteria del pulmón por un coágulo).[3] Para tratar estas enfermedades, se debe llevar un seguimiento médico junto con el tratamiento farmacológico.



Por otra parte, para disminuir la tos y la falta de aire, los expertos recomiendan **ejercicios respiratorios.** Asimismo, aconsejan la **fisioterapia respiratoria** para reducir la sensación de disnea, preservar la función pulmonar y mejorar la calidad de vida.[4]

Rehabilitación pulmonar (RP): ¿qué es y para qué sirve?

La RP es una **intervención integral** con terapias hechas a la medida que incluyen entrenamiento muscular, educación y cambios en los hábitos. Su fin es mejorar la condición de las **personas con enfermedad respiratoria crónica.**[5]



Aunque no hay evidencia de que sea efectiva en personas que han superado la COVID-19, **los especialistas creen que puede ser útil** con base en la información que hay de otras enfermedades con síntomas y secuelas similares (SARS y MERS[6]).[7,8]

La RP se recomienda, especialmente, a **aquellos que han recibido el alta médica** de COVID-19.[9] Sus principales objetivos son:[10]

- ✓ **Contribuir** a mejorar la disnea y reducir complicaciones.
- ✓ **Preservar** la función respiratoria, musculoesquelética y neurológica.
- ✓ **Aliviar** la ansiedad y depresión.
- ✓ **Prevenir** la discapacidad y mejorar la calidad de vida.

3 Estas secuelas se presentan con mayor frecuencia en personas que han requerido hospitalización o cuidados intensivos. 4 Martínez, S. (2020). Rehabilitación respiratoria en pacientes con COVID-19. Rehabilitación, 54(4), 296-297. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7221387/ 5 Jaime, M. (s. f.). Curso básico de rehabilitación pulmonar para pacientes postCOVID-19. Tema I. Generalidades de la rehabilitación pulmonar (RP) [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Generalidades_de_Rehabilitacion_Pulmonar.pptx 6 Enfermedades respiratorias causadas por otros coronavirus. 7 Jaime, M. (s. f.). Curso básico de rehabilitación pulmonar para pacientes postCOVID-19. Tema I. Generalidades de la rehabilitación pulmonar (RP) [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Generalidades_de_Rehabilitacion_Pulmonar.pptx 8 Moreno, J., Pinzón, I., Rodríguez, L., Reyes, M., & Torres, J. (2021). Fisioterapia respiratoria en la funcionalidad del paciente con covid-19. Archivos de Medicina, 21(1), 266-281. Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/2738/273865670023/273865670023.pdf 9 Moreno, J., Pinzón, I., Rodríguez, L., Reyes, M., & Torres, J. (2021). Fisioterapia respiratoria en la funcionalidad del paciente con covid-19. Archivos de Medicina, 21(1), 266-281. Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/2738/273865670023/273865670023.pdf 10 Jaime, M. (s. f.). Curso básico de rehabilitación pulmonar para pacientes postCOVID-19. Tema III. Objetivos y prescripción de tratamiento [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Objetivos_y_prescripcion_tratamiento.pptx

Una especialidad que interviene en la RP es la **fisioterapia pulmonar.** Ésta ofrece una gran variedad de **ejercicios respiratorios** para el tratamiento de trastornos pulmonares.[11]

¿Cómo te ayudan los ejercicios respiratorios?[12]

1. **Mejoran** la ventilación y eficacia de la tos.
2. **Favorecen** la fuerza, resistencia y coordinación de los músculos respiratorios.
3. **Mantienen** la movilidad del tórax y corrigen la respiración.
4. **Enseñan** a combatir las crisis de disnea y promueven la relajación.



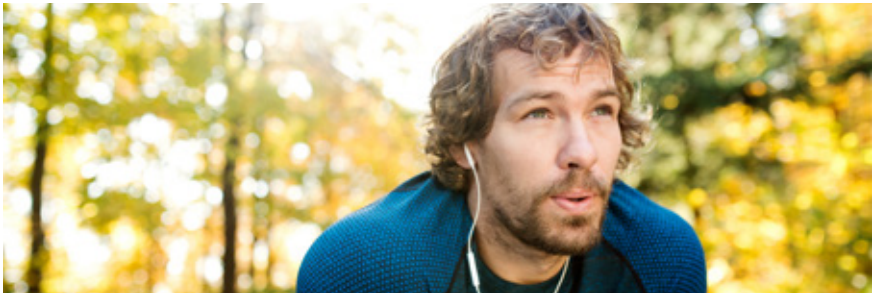


¿Qué tipo de ejercicios se recomiendan?[13]

- Respiración con t**écnica de labios fruncidos.**
- Respiración **diafragmática.**
- Respiraciones **sumadas.**
- Respiración **costobasal.**

*Además, hay posiciones que puedes adoptar para **disminuir la dificultad para respirar.**

11 Jaime, M. (s. f.). Curso básico de rehabilitación pulmonar para pacientes postCOVID-19. Tema IV. Fisioterapia pulmonar en pacientes postCOVID-19 [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Fisioterapia_Pulmonar.pptx 12 Jaime, M. (s. f.). Curso básico de rehabilitación pulmonar para pacientes postCOVID-19. Tema IV. Fisioterapia pulmonar en pacientes postCOVID-19 [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Fisioterapia_Pulmonar.pptx 13 Jaime, M. (s. f.). Curso básico de rehabilitación pulmonar para pacientes postCOVID-19. Tema IV. Fisioterapia pulmonar en pacientes postCOVID-19 [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Fisioterapia_Pulmonar.pptx



Rutina de fisioterapia pulmonar post COVID-19[14]

Esta serie incluye **4 ejercicios respiratorios para realizar en casa.** Atiende las siguientes sugerencias antes de ponerla en práctica:

- Lleva a cabo la rutina de **1 a 3 veces al día,** según se presente la sensación de falta de aire y fatiga.
- De preferencia, **realiza los ejercicios con la compañía de un familiar.**
- **Usa cubrebocas y ten a la mano una bolsa** para depositar tus desechos.

Para controlar tu estado y medir tus progresos, identifica en esta escala cuánta fatiga sientes al hacer los ejercicios. Procura mantenerte siempre por **debajo del nivel 3.**

10	Máxima
9	Muy intensa
8	
7	
6	
5	Intensa
4	Algo intensa
3	Moderada
2	Ligera
1	Muy ligera
0.5	Apenas se nota
0	Nada

¡Importantísimo!

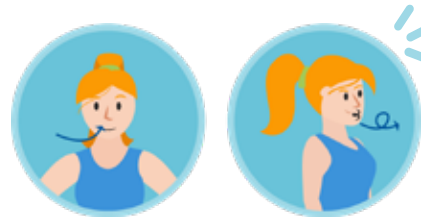
Esta rutina está pensada para **reforzar y dar continuidad** a las indicaciones del médico y sólo debes realizarla si **ya fuiste dado de alta.** Si tienes síntomas de COVID-19 o padeces esta enfermedad, **necesitas una nueva valoración.**

Consulta al médico antes de ponerla en práctica.

14 Instituto Mexicano del Seguro Social (s. f.). Rehabilitación pulmonar en pacientes con enfermedad COVID-19 [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Rehabilitacion_pulmonar_en_pacientes_con_enfermedad_covid_19.pdf

Respiración con técnica de labios fruncidos

1. **Inhala lentamente** por la nariz.
2. **Forma una "U" con tus labios,** como si fueras a dar un beso (evita inflar las mejillas).
3. **Expulsa el aire** tomándote el doble o triple de tiempo que ocupaste para inhalar.







Respiración diafragmática

1. Siéntate en una silla frente a un espejo. **Coloca una mano en el pecho y la otra entre la boca del estómago y el ombligo,** sin hacer presión.
2. **Inhala por la nariz** todo el aire que puedas. Notarás cómo se infla el abdomen.
3. **Exhala con los labios fruncidos** hasta que el abdomen quede plano, como si se desinflara.

Indicaciones:

4. **No subas ni bajes tus hombros;** limita el movimiento al abdomen.
5. **Realiza 5 veces seguidas** y haz una pausa de un minuto para volver a hacerlos.
6. **Repite 2 veces al día,** de 4 a 5 días a la semana.
7. También puedes hacer este ejercicio **acostado, de pie o caminando,** según los síntomas que presentes.

Respiraciones sumadas

1. Toma la posición de respiración diafragmática.
2. **Inhala dos veces seguidas sin soltar el aire.**
3. Mantén durante 4 a 6 segundos y **exhala lentamente con los labios fruncidos.**
4. **Repite 2 veces diariamente,** de 4 a 5 días a la semana.



Respiración costobasal

1. Coloca las **manos sobre los costados.**
2. Inhala por la nariz lentamente **dirigiendo el aire hacia los costados** (imagina como si lo estuvieras llevando a tus manos).
3. **Saca el aire mientras presionas suavemente.** Usa la técnica de labios fruncidos.



Descansa así y podrías mejorar tu respiración[15]

1

- Acuéstate **de lado o boca arriba.**
- Apoya cabeza y cuello.
- Dobla ligeramente las rodillas.



2

- **Semisentado** con el tronco inclinado hacia el frente



15 Instituto Mexicano del Seguro Social (s. f.). Rehabilitación pulmonar en pacientes con enfermedad COVID-19 [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Rehabilitacion_pulmonar_en_pacientes_con_enfermedad_covid_19.pdf

3

- Siéntate en una silla frente a una mesa.
- Tus pies deben tocar el suelo por completo.
- Inclínate hacia delante y **apoya tu cabeza en una almohada** (puedes agregar otra si lo necesitas).
- Descansa los brazos sobre la mesa.



Método Feldenkrais: una alternativa para tu respiración[16]

Algunos ejercicios de este método **contribuyen a la rehabilitación pulmonar post COVID-19.** Sigue estas recomendaciones antes de hacer el que te proponemos a continuación:

- **Realiza el ejercicio en una colchoneta, tapete o sobre tu cama.** Usa ropa cómoda y sin zapatos.
- **Haz movimientos pequeños,** de manera lenta y suave.
- No necesitas contar; **básate en tus sensaciones** y no hagas nada que te cause dolor.



¡Abrázate!

Beneficios: puede regular el tono del núcleo muscular del torso y ampliar la respiración.

1



Acuéstate boca arriba con las piernas y brazos extendidos. Toma un tiempo para sentir las zonas de tu cuerpo que están en contacto con el suelo y las que no.

16 TV UNAM (12 de abril de 2021). Respira México, cápsula 1 del Taller Auxiliar en la Rehabilitación Pulmonar Post COVID-19 [video de YouTube]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=l8Fdf521M-FU&list=PLLYD2qbK_hDvouvHm0tw3wvp9xMWo-6rb&index=12&t=441s

2

Dobla las rodillas y cruza tu brazo izquierdo para agarrar tu omóplato derecho. Después, **cruza tu brazo derecho** encima del izquierdo y toma tu omóplato izquierdo.



3

Mécete de derecha a izquierda suavemente; tu cabeza debe acompañar el movimiento. Deja que el aire entre y salga de tus pulmones libremente.



4 **Detente en el centro y estira brazos y piernas como al inicio.** Siente cómo es ahora tu sensación de contacto.

5 Repite los movimientos 2 y 3, pero esta vez **el brazo izquierdo debe quedar sobre el derecho.**



6 Continúa meciéndote, pero ahora mira el hombro que se despega del suelo.

7 Reduce la velocidad y extiende tus brazos y piernas. Percibe cómo contactas con el suelo.

8 Rueda hacia un lado y ponte de pie a tu ritmo.[17]



Date un respiro y consulta al médico

Los ejercicios para los pulmones pueden ayudar a controlar las secuelas de la COVID-19. Sin embargo, recuerda que el médico debe recomendarte los ejercicios y posturas adecuados a tu estado de salud. También te dirá por cuánto tiempo debes hacerlos.

17 Si quieres conocer más ejercicios del método Feldenkrais, visita el canal de YouTube de TV UNAM para ver las cápsulas del programa Respira México: https://www.youtube.com/playlist?list=PLLYD2qbK_hDvouvHm0tw3wvp9xMWo-6rb



Mi consultorio San Pablo

San Pablo Transformación Digital

Síguenos en:

Consulta al médico. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet Aviso de Privacidad en https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Todos los derechos reservados © 2021 San Pablo Farmacia

Fuentes: Cimas, J. (2021). Criterios de seguimiento de los pacientes con afectación respiratoria grave por SARS-CoV-2. FMC, 28(5), 266-272. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8114519/ - Instituto Mexicano del Seguro Social (s. f.). Rehabilitación pulmonar en pacientes con enfermedad COVID-19 [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Rehabilitacion_pulmonar_en_pacientes_con_enfermedad_covid_19.pdf - Jaime, M. (s. f.). Curso básico de rehabilitación pulmonar para pacientes postCOVID-19. Tema I. Generalidades de la rehabilitación pulmonar (RP) [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Generalidades_de_Rehabilitacion_Pulmonar.pptx - Jaime, M. (s. f.). Curso básico de rehabilitación pulmonar para pacientes postCOVID-19. Tema III. Objetivos y prescripción de tratamiento [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Objetivos_y_prescripcion_tratamiento.pptx - Jaime, M. (s. f.). Curso básico de rehabilitación pulmonar para pacientes postCOVID-19. Tema IV. Fisioterapia pulmonar en pacientes postCovid-19 [en línea]. Recuperado de http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/system/files/Fisioterapia_Pulmonar.pptx - Martínez, S. (2020). Rehabilitación respiratoria en pacientes con COVID-19. Rehabilitación, 54(4), 296-297. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7221387/ - Moreno, J., Pinzón, I., Rodríguez, L., Reyes, M., & Torres, J. (2021). Fisioterapia respiratoria en la funcionalidad del paciente con covid-19. Archivos de Medicina, 21(1), 266-281. Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/2738/273865670023/273865670023.pdf - TV UNAM (12 de abril de 2021). Respira México, cápsula 1 del Taller Auxiliar en la Rehabilitación Pulmonar Post COVID-19 [video de YouTube]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=I8Fdf521MFU&list=PLLYD2qbK_hDvouvHm0twJwvp9xMWo-6rb&index=12&t=441s