

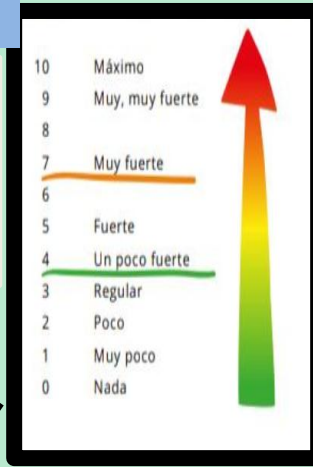
ADVERTENCIA: Si tienes fiebre, tos o dificultad respiratoria **NO REALICE ESTOS EJERCICIOS.** Consulte a un personal sanitario.

CONSIDERACIONES PREVIAS

- ✓ Los ejercicios están **contraindicados en fase aguda.**
- ✓ Están **contraindicados en fase post aguda** con:
 - Fiebre.
 - Sensación de ahogo o dificultad respiratoria.
 - Mialgias.
 - Dolor articular.
 - Malestar general.
- ✓ **Realización:**
 - 1 hora como mínimo tras la ingesta de alimentos.
 - 2 veces/día, durante 15-45 minutos.
 - Mantenga buena hidratación.

¡PRECAUCIÓN!

- ✓ **Controle la respiración.**
 - ✓ Use esta escala
- Puntuación de 4-6** (notar cansancio, pero se puede mantener una conversación).



CRITERIOS DE FINALIZACIÓN

- ✓ Criterio médico.
- ✓ Fiebre por encima de 37°.
- ✓ Síntomas respiratorios y la fatiga
- ✓ Opresión y/o dolor en el pecho.
 - ✓ Eructo.
- ✓ Dificultad para respirar.
 - ✓ Tos severa.
 - ✓ Mareos.
- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Visión poco clara.
- ✓ Palpitaciones.
- ✓ Sudoración.
- ✓ Inestabilidad.

1

- ✓ Posición inicial: Sentado de forma corregida.
- ✓ Realización : Subimos la pierna elevando la cadera y despegando el pie del suelo de forma alterna.
- ✓ Variante: Para aumentar la intensidad del ejercicio, aumentamos la velocidad, la elevación de las rodillas y movemos de forma alterna los brazos



2

- ✓ Posición inicial: De pie.
- ✓ Realización : Simulamos caminar elevando rodillas y pies alternativamente en el sitio.
- ✓ Variante: Para aumentar la intensidad del ejercicio, aumentamos la velocidad, la elevación de las rodillas y movemos de forma alterna los brazos.



3

- ✓ Bicicleta.
- ✓ Cinta rodante
- ✓ **Deambulaci3n** por casa, siempre que sea posible al ritmo que tu estado f3sico te permita.

