

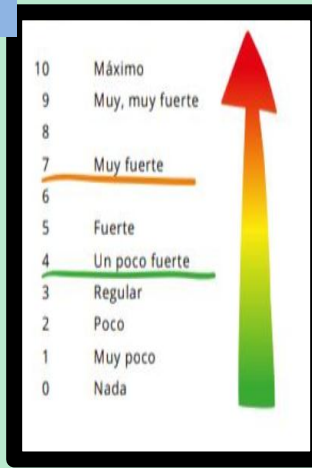
**ADVERTENCIA:** Si tienes fiebre, tos o dificultad respiratoria **NO REALICE ESTOS EJERCICIOS**. Consulte a un personal sanitario.

## 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.

**Realizar de 3 a 5 veces al día**

## CONTRAINDICADOS si:

- ✓ Mucho dolor en piernas.
- ✓ Trombosis recientes.
- ✓ Gangrena.

## PRIMERA FASE

**1**

- ✓ Posición de inicio: Tumbado boca arriba con una manta debajo de las piernas.
- ✓ Realización: Llevamos las puntas de los dedos hacia nosotros, volvemos a la posición inicial y así sucesivamente.
- ✓ Tiempo: entre medio y tres minutos.



- ✓ Posición de inicio: Sentado en la cama con los pies colgando.

- ✓ Realización: Mover hacia ambos lados los tobillos haciendo círculos.

- ✓ Tiempo entre 2-5 minutos.



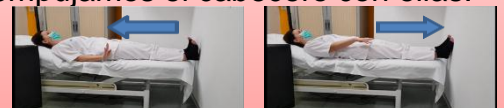
## SEGUNDA FASE

**2**

- ✓ Posición de inicio: Tumbado boca arriba con los pies pegados al cabecero.

- ✓ Realización: Llevamos las puntas de los dedos hacia nosotros y después empujamos el cabecero con ellas.

- ✓ Tiempo: 5 minutos.



## TERCERA FASE

**3**

