

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

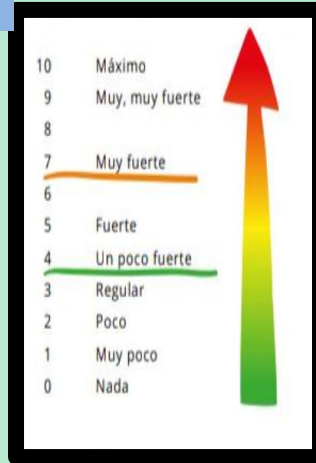
## CONSIDERACIONES PREVIAS

- ✓ 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.

✓ **Posición inicial:** Sentados en una silla posición corregida.

✓ **Realización:** Inclinar el cuerpo hacia delante y nos levantamos. Nos volvemos a inclinar hacia delante y nos sentamos.



# 1

✓ **Posición inicial:** De pie nos apoyamos en la pared.

✓ **Realización:** Doblamos rodillas con la espalda apoyada en la pared bajamos un poco de forma lenta y volvemos a subir despacio a la posición inicial.



✓ **Posición inicial:** De pie.

✓ **Realización:** Subimos una pierna lateralmente, con el cuerpo recto. Cambiamos de pierna.



# 2

✓ **Posición inicial:** De pie.

✓ **Realización:** Marcha lateral, notando el peso del cuerpo en las piernas. Hacia un lado y hacia el otro.



✓ **Posición inicial:** De pie frente a la pared con las manos a la altura de los hombros.

✓ **Realización:** Tronco hacia delante, doblamos los codos sin abrirlos. Volvemos a estirarlos.



# 3

✓ **Posición inicial:** Apoyamos las manos en una mesa a la anchura de los hombros y codos estirados.

✓ **Realización:** Bajamos el tronco doblando los codos y manteniéndolos cerca del cuerpo y volvemos a estirarlos hacia la posición inicial.

