

Plan de rehabilitación domiciliaria para pacientes post SARS-CoV2

Este folleto busca instruir sobre lo que podemos hacer en casa después de tener un diagnóstico de infección por SARS-CoV2, teniendo en cuenta que hay alteraciones funcionales asociadas al desacondicionamiento físico, especialmente si estuvo en una Unidad de Cuidado Intensivo.



Debemos pensar en lograr la independencia en las actividades cotidianas; por eso se recomienda que tras el alta hospitalaria, se realicen ejercicios de intensidad ligera, con los que no sienta cansancio ni ahogo y después aumentar a ejercicios con los que sienta un poco de cansancio.

Mientras tiene su valoración médica, se dará prioridad a ejercicios que tengan que ver con actividades de la vida diaria.

Se recomienda hacer sesiones de 20 a 30 minutos de ejercicios, con seguimiento de la saturación de oxígeno (con un pulsoxímetro), teniendo en cuenta también el ahogo y el cansancio.

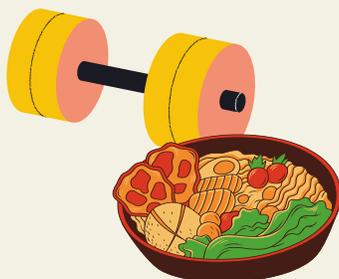
Si ve que tiene tolerancia al ejercicio, puede realizar o iniciar con entrenamiento de fuerza o aeróbicos. Como hay desacondicionamiento físico se debe dar tiempo de descanso entre uno y otro ejercicio. Por eso se recomienda ejercicio con mayor número de repeticiones y poca intensidad.



Después de una valoración médica y si es indicado, se puede iniciar un plan de ejercicios que le ayudarán en su recuperación. Recibirá instrucciones personalizadas sobre intensidad y frecuencia del ejercicio.

Tenga en cuenta lo siguiente en la dieta:

- Alimentos que contengan ácidos grasos esenciales (Omega 3) como pescados, mariscos, semillas de linaza que sirven para modular la respuesta inmune.
- Proteínas: para mantener masa muscular, funcionalidad de tejidos y órganos.
- Vitaminas A y B: como antioxidantes y reguladores del sistema inmune, que se encuentran en alimentos como huevos, frutas y verduras de color amarillo.
- Minerales como el Zinc.
- Probióticos: mejoran alteraciones del sistema inmune.
- Evite el exceso de carbohidratos.



Se recomienda el siguiente programa de ejercicios teniendo en cuenta que abarca varias áreas que queremos mejorar

1. Entrenamiento de resistencia aeróbica

- Frecuencia: a diario.
- Tiempo: mínimo 10 minutos, ideal 30 minutos. Depende de la sensación de fatiga y/o disnea del paciente.
- Tipo: se recomiendan ejercicios que impliquen grandes grupos musculares (subir y bajar escaleras, caminar por casa aunque el espacio sea limitado, trotar y nadar).

Se realizará trabajo por series, siguiendo esta pauta:

- 30 segundos de trabajo con un minuto de descanso.



2. Entrenamiento músculos inspiratorios

- Se recomienda que realice en su domicilio ejercicios con dispositivos que le ayudan en su proceso de rehabilitación y ejercicios diafragmáticos.

Respiración diafragmática

- Sentado con sus manos en el abdomen, tome aire por la nariz durante dos segundos y bótelo por boca durante cuatro segundos.
- Acostado con las manos entre el tórax y el abdomen, tome el aire por la nariz durante dos segundos elevando tórax y abdomen y bótelo por boca durante cuatro segundos.



3. Ejercicios de entrenamiento de fuerza-resistencia

- Frecuencia: a diario.
- Se pueden utilizar pesos libres o bandas elásticas (si se tienen), o botellas de agua, kilos de alimentos o el propio peso corporal.

Se deben hacer ejercicios con bajo peso para tolerar resistencia y entrenamiento de flexibilidad, elasticidad y coordinación. Evitar fatiga crónica asociada al entrenamiento.

Se recomiendan ejercicios que sigan movimientos funcionales (sentarse - levantarse de una silla, subir - bajar pesos, entre otros.).

- Dosis e intensidad: de cada ejercicio se harán de dos (2) a tres (3) series. En cada serie se harán generalmente de ocho (8) a diez (10) repeticiones. Se respetará un (1) minuto de descanso entre series, exhalando el aire por la boca.
- Frecuencia: de dos (2) a tres (3) sesiones por semana.
- Período mínimo: seis semanas.



Ejercicios de entrenamiento de fuerza - resistencia

Ejercicios de miembros superiores

Sentado en una silla realice un movimiento circular de hombros hacia adelante y luego en sentido inverso.

Realice de ocho (8) a diez (10) repeticiones de cada uno.



De pie, realice apertura de sus brazos de forma lateral como lo indica la imagen.

Cuando realice apertura de brazos tome aire profundo, al bajarlos, suelte el aire de forma suave y pausada.

Levante los brazos estirándolos por encima de la cabeza, tome aire al subirlos y bote aire al bajarlos.

Realice ocho (8) repeticiones.



De pie, eleve un brazo como lo indica la imagen e incline su cuerpo hacia un lado. Realice este movimiento de forma bilateral (en ambos lados).

Realice dos (2) series de ocho (8) repeticiones con pausas de descanso en cada serie.

De pie, dirija sus brazos de forma diagonal, eleve un brazo hacia arriba mientras el otro lo deja hacia abajo como lo indica la imagen (un movimiento cruzado).

Cuando eleve los brazos tome aire profundo, al bajarlos suelte el aire de forma suave y pausada.

Realice este ejercicio con ambos brazos.

Realice dos (2) series de ocho repeticiones con pausas de descanso en cada serie.

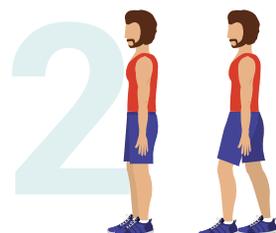


Ejercicios de entrenamiento de fuerza - resistencia

Ejercicios de miembros inferiores

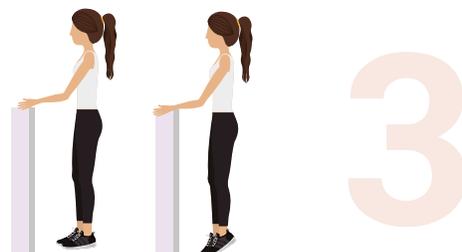
Estiramiento de cadera y rodilla: sentado en una silla con las manos apoyadas en la cintura, estire una pierna con los dedos de los pies apuntando hacia arriba. Incline el tronco hacia adelante hasta sentir estiramiento detrás de la pierna. Mantenga por 15 segundos.

Realice un estiramiento por cada lado.



Entrenamiento de balance: comience de pie con el tronco recto y los brazos descansando al costado del cuerpo. Ubique un pie directamente frente al otro de manera que se toque la punta del pie con el talón del otro como se muestra la imagen. Mantenga esta posición por diez (10) segundos y vaya avanzando un tramo que le permita dar de cuatro (4) a cinco (5) pasos. Asegúrese de practicar cerca de una pared para contar con apoyo en caso de ser necesario.

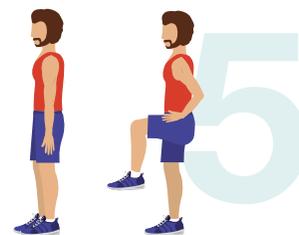
Activación de pantorrillas: estando de pie y apoyándose delante en el respaldo de una silla o pared, mantenga el tronco recto y póngase en punta de pies. Mantenga esta posición de dos (2) a tres (3) segundos, apoye nuevamente los pies en el suelo y repita ocho (8) veces.



Lleve una pierna flexionada hacia el pecho mientras mantiene la otra extendida, vaya alternando cada vez una pierna.

Ejercicio de Marcha: estando de pie y apoyándose al costado en el respaldo de una silla o pared, mantenga el tronco recto y la vista al frente. Eleve una rodilla manteniéndola flexionada y alterne con el otro lado (como simulando una marcha). Cada elevación debe mantenerse por cinco (5) segundos. Realice ocho (8) repeticiones de cada lado.

Este ejercicio activa la musculatura de tronco y extremidad inferior además de entrenar el equilibrio.



En posición de pie realice el ejercicio de sentadilla, recuerde que al doblar las rodillas no deben sobrepasar la punta de los dedos de los pies.

Realice dos (2) series de ocho (8) repeticiones con pausas de descanso en cada serie.





CLÍNICA DE MARLY
Cuida su Salud

**La actividad física será siempre beneficiosa,
algo tan simple como caminatas diarias
pueden mejorar la sensación de bienestar y
calidad de vida.**

Cualquier duda o inquietud comuníquese con el
Servicio de Neumología y Terapia Respiratoria de la
Clínica de Marly.

Teléfono: 343 6600 exts.: 1219 o 2219

