

**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 el 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

Levanta unos centímetros la pierna derecha, contrae la musculatura llevando los dedos hacia ti y relaja. Levanta ahora ligeramente la pierna izquierda, contrae la musculatura llevando los dedos hacia ti y relaja.



- Levanta las caderas contrayendo la espalda y los glúteos y relaja.
- Levanta las manos unos centímetros. Haz fuerza apretando los puños y relaja.
- Sube los hombros hacia las orejas y relaja.



# 2

# 3



Gira la cabeza muy lentamente hacia un lado, vuelve al centro. Gira la cabeza muy lentamente hacia el otro lado.

# 4

- Colócate en una posición cómoda, piernas separadas, palmas de las manos hacia arriba, hombros lejos de las orejas, cuello largo.
- Relaja las **piernas, manos, brazos, cara, espalda, glúteos y hombros.**
- **Mente** relajada y **respiración** tranquila.



- Mueve **dedos** de las manos de los pies, estira **brazos** por detrás de la cabeza, estira todo el **cuerpo.**
- **Cuando estés preparad@ incorpórate.**



# 5

