



**COLEGIO MEXICANO EN TERAPIA  
RESPIRATORIA Y REHABILITACION  
PULMONAR. A.C.**

# **Ejercicios Respiratorios** **en pacientes con COVID-19 (SARS Cov-2)**

---



**Autor: Lic. FT Richard Alcantar**  
**Revisado por: Dr. Sergio Monraz**

A pesar de la poca información que se tiene en cuanto a los efectos inmediatos y secundarios del COVID-19, es un hecho que ésta nueva enfermedad afecta a los pulmones, por ende a la capacidad pulmonar y la función de los mismos. Por lo que a continuación Richi nos presenta una serie de recomendaciones en cuanto a fisioterapia respiratoria.

## ***¿Por qué? ¿para qué?***

Esta guía está pensada para aquellos pacientes que cursan con COVID-19 en situación ambulatoria o en hospitalización estable; o quienes han sido dados de alta de la misma enfermedad, esto con la finalidad de ayudarte a disminuir los síntomas respiratorios, mejorar tu condición respiratoria, disminuir el riesgo de complicaciones y disminuir la ansiedad.

***\*\*\*NO deben realizarse en una fase aguda.***

## ***¿Qué hago?***

Existen varios tipos de ejercicios respiratorios, los que nosotros estaremos haciendo son de “expansión pulmonar” por lo que ayudarán con la sensación de falta de aire y el cansancio general.

Al final encontrarás una tabla llamada “*Escala de Borg*”, ubica numéricamente tu falta de aire y procura que ésta siempre se mantenga entre 2 y 4.

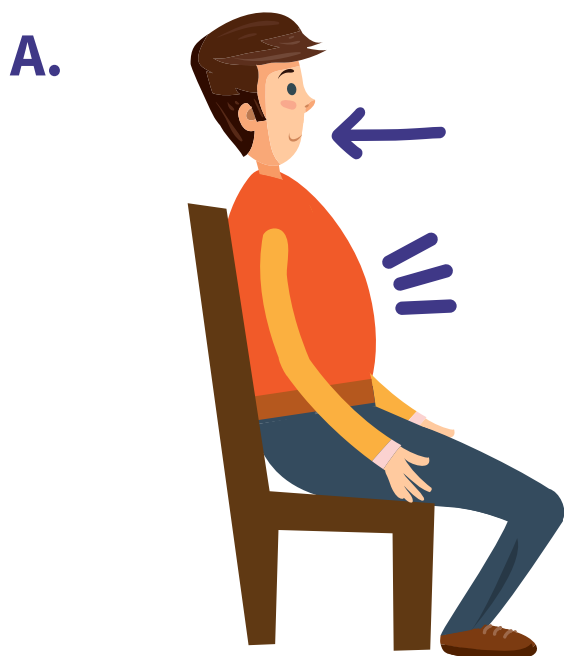
# Ejercicios para pacientes ambulatorios y hospitalizados estables:

Recuerda, puedes realizar todos los ejercicios sentado, parado o acostado boca arriba. Debes hacer entre 6 y 8 repeticiones de cada ejercicio. Dejando al menos un minuto de descanso entre ejercicios.

## RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA:



## RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA SENTADO:



La respiración abdominal o diafragmática se hará:

- A) Metiendo aire por la nariz lentamente y al mismo tiempo “inflando el abdomen”.
- B) Sacar el aire lo más lento posible “desinflando el abdomen”.

## RESPIRACIÓN COSTAL:



La respiración costal se hace:

- A) Metiendo aire por la nariz lentamente y al mismo tiempo “inflando el pecho”.
- B) Sacar el aire lo más lento posible “desinflando el pecho”.

## RESPIRACIÓN COSTAL SENTADO:

A.



B.



La respiración costal sentado se hace:

- A) Metiendo aire por la nariz lentamente y al mismo tiempo “inflando el pecho”.
- B) Sacar el aire lo más lento posible “desinflando el pecho”.

## EXPANSIÓN COSTAL :

A.



B.

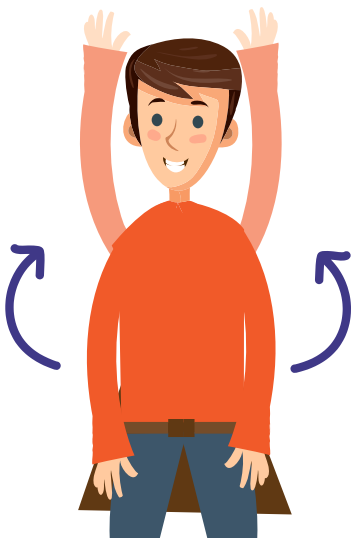


La expansión costal se hace:

- A) Tomando aire por la nariz y levantando los brazos de forma horizontal.
- B) Sacando aire y bajando los brazos al mismo tiempo.

## FLEXIÓN DE BRAZOS :

A.



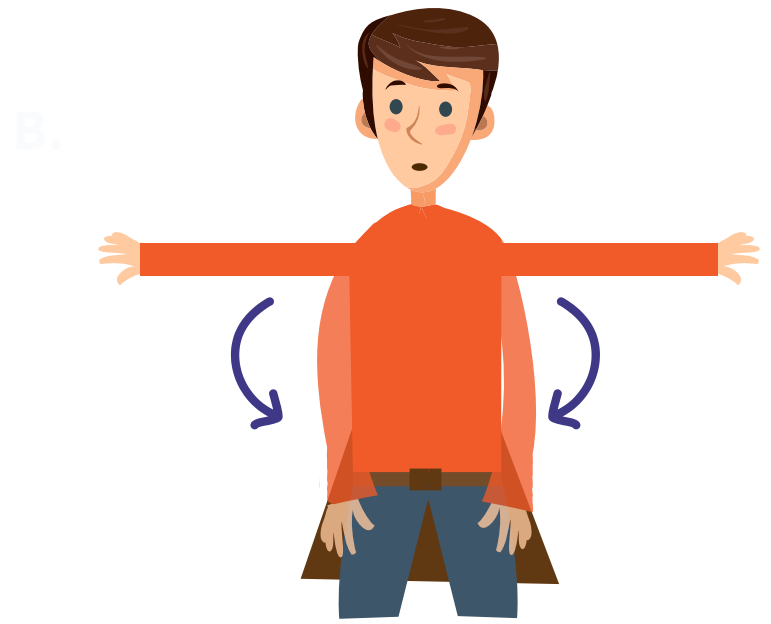
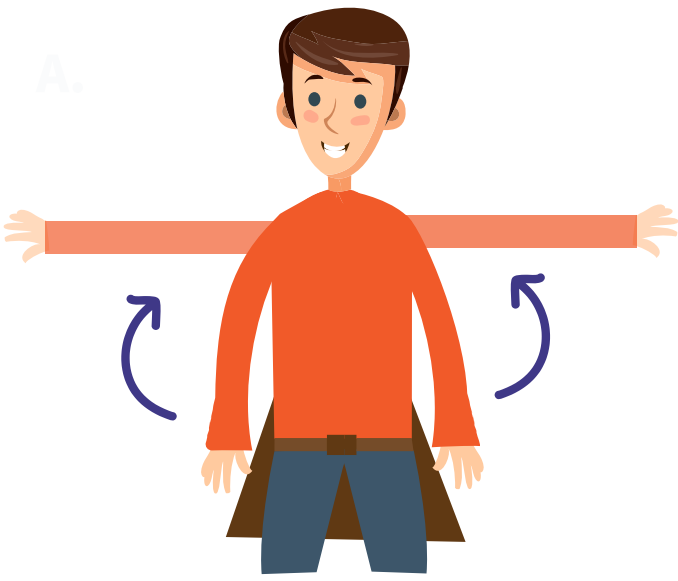
B.



La flexión de brazos se hace:

- A) Mientras tomas aire por la nariz, sube los brazos hacia el frente.
- B) Mientras sacas el aire, baja los brazos en la misma dirección.

## ABDUCCIÓN DE BRAZOS:



La abducción de brazos se hace:

A) Mientras tomas aire por la nariz sube los brazos hacia los lados.

B) Mientras sacas el aire, baja los brazos en la misma dirección.

## FLEXO EXTENSIÓN DE CODOS:

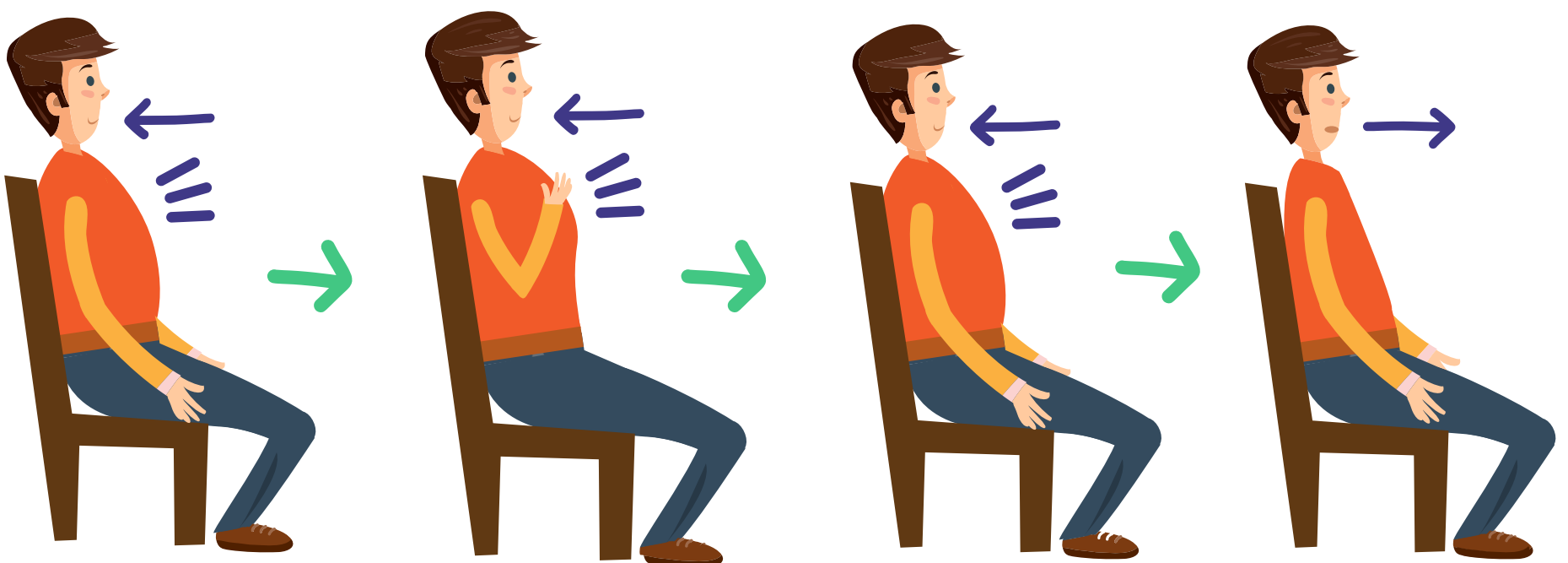


La flexo-extensión de codos comienza con los brazos extendidos y se hace:

A) Mientras tomar aire por la nariz flexiona los codos. Mantén el aire 3 a 5 segundos.

B) Mientras sacas el aire, baja los brazos en la misma dirección.

## APILAMIENTO DE AIRE:



El apilamiento de aire se hace: Metiendo aire por la nariz inflando abdomen y pecho en una respiración rápida. Repitiendo esta maniobra 2 veces más, hasta que ya no quepa más aire en tus pulmones. Saca todo el aire lentamente hasta que sientas que no sale más.

## DRENAJE POSTURAL:

Ésta técnica solo funciona como un método de “auxilio” para ayudarle a liberar secreciones. Deberá mantenerse de pie (de ser posible) durante un acceso de tos no voluntario.

---

## CICLO ACTIVO:

Este ejercicio consistirá en realizar 3 respiraciones “cortas”, 3 respiraciones “profundas”, nuevamente 3 respiraciones “cortas” y 3 respiraciones “profundas”. Esto debe provocar tos, de no hacerlo puede hacer 2 intentos más.

---

## MANTENTE ACTIVO:

De 15 a 30 minutos de actividad física pueden hacer una gran diferencia. Intenta caminar aún dentro de tu casa.

---



## Consideraciones para el ejercicio respiratorio:

- 1. Lava tus manos antes y después de realizar los ejercicios.*
- 2. Evita realizar los ejercicios cerca de otras personas para evitar contagiarlas.**
- 3. Evita realizar los ejercicios en áreas comunes.**

**4. En caso de secreciones (mocos o flemas), tíralos a la basura en un pañuelo/gasa y limpia cualquier superficie que haya estado en contacto con ellos o con el pañuelo con un trapo remojado en agua con cloro.**

**5. Usualmente estos ejercicios se realizan acompañados de otra técnica conocida como “labios fruncidos”, por precaución evitaremos hacerlo de este modo para disminuir el riesgo de contagio por gotas.**

**6. Una sensación inicial de mareo es normal, en caso de presentarla detente un momento y descansa hasta que desaparezca.**

**7. Existen técnicas instrumentales pero estas quedan descartadas para disminuir el riesgo de contagio, ya sea por contacto o por gotas.**

**8. Procura utilizar ropa cómoda que te permita realizar todos los movimientos de forma cómoda.**

**9. Estos ejercicios con coadyuvantes, no sustituyen un tratamiento médico.**

**10. Si presentas dolor en pecho, fiebre (mayor a 38 °C), dificultad para respirar; suspende el ejercicio inmediatamente y acude al médico.**

## ESCALA DE BORG

**El objetivo de esta escala es que tú puedas valorar si sientes falta de aire y cuánta falta de aire sientes. Si durante el ejercicio o antes de comenzar tu sensación llega a 4, suspende la actividad de inmediato y permite que la sensación vuelva a un número menor.**

0	Nada
1	Muy, muy leve
2	Muy leve
3	Leve
4	Moderado
5	Algo severo
6	Severo
7	
8	Muy severo
9	
10	Muy, muy severo