

Esta es una guía fácil para ponerse en forma después del Covid-19

El Grupo Médico Santa Paula (GMSP), apoyado en el manual de Keralty -la organización internacional a la que pertenece-, elaboró un protocolo de ejercicio básicos y consejos para todas las personas que han padecido infección por SARS CoV-2/COVID-19.

Estas rutinas, dicen los especialistas del GMSP, no deben reemplazar ningún programa de ejercicio individualizado o los consejos que le hayan dado los equipos multidisciplinarios de cuidado.

– ¿Cuándo hacer ejercicio? –

El entrenamiento físico es una parte importante de la recuperación después de una enfermedad grave por COVID-19. Ayuda a mejorar el estado físico; reduce la dificultad para respirar; aumenta la fuerza muscular; favorece el equilibrio, la coordinación y el pensamiento; baja el estrés; contribuye al estado de ánimo y alimenta la confianza.

Es necesario que, si tuvo dificultades de movilidad antes de ingresar al hospital, si se cayó antes de ser hospitalizado o durante su estadía en el centro asistencial, si tiene cualquier otra condición de salud o si fue dado de alta con oxígeno recetado por un médico, usted haga ciertas rutinas diarias.

– Empiece por calentar –

Esta actividad debería durar alrededor de 5 minutos y se puede hacer sentado o de pie. Aquí lo más básico:

– Suba y baje lentamente los hombros.

– Mantenga los brazos relajados y mueva lentamente los hombros hacia adelante y hacia atrás.

– Con el cuerpo recto y los brazos a los lados, deslice un brazo y luego el otro, en un camino corto hacia el suelo, doblándose hacia los lados.

– Levante las rodillas y bájelas despacio.

– Toque el piso con los dedos de los pies y luego con los talones.

– Acondicionamiento físico –

Es necesario intentar hacer ejercicio físico durante 20 o 30 minutos, cinco días a la semana.

A continuación, se describen algunos ejemplos. Pero primero programe su actividad y gradúe el tiempo de ejecución:

– Puede usar una andadera, muletas o bastón.

– Elija una ruta plana.

– Suba y baje escaleras.

– Trote o monte en bicicleta.

– Fortalecimiento de brazos y piernas –

Ayudará a mejorar los músculos debilitados por el COVID-19. Intente completar tres series de 10 repeticiones de cada una, tomando breves descansos. A medida que mejore, use latas de comida o botellas de agua como pesas.

– Curl de bíceps. Con los brazos a los lados, sostenga un peso en cada mano con las palmas hacia adelante. Mantenga inmóvil la parte superior de su brazo. Levante suavemente la parte inferior de ambos brazos (doblando los codos), subiendo las pesas. Puede hacer este ejercicio sentado o de pie.

– Empuje de pared. Ponga sus manos planas contra una pared a la altura del hombro, con los dedos hacia arriba. Manteniendo el cuerpo recto en todo momento, baje lentamente su cuerpo hacia la pared doblando los codos, luego empuje suavemente lejos de la pared de nuevo, hasta que los brazos están rectos.

– Elevación de brazos. Sostenga un peso en cada mano con las palmas hacia adentro. Levante ambos brazos hacia los lados, hasta el nivel del pecho y sin prisa baje los brazos.

– Sentarse y pararse. Siéntese con los pies separados a la altura de las caderas. Con sus brazos cerca de costado o cruzado sobre el pecho, párese y mantenga la posición hasta la cuenta de 3, y lentamente siéntese. Mantenga los pies en el piso en todo momento.

– Enderezamiento de rodilla. Siéntese en una silla con los pies juntos. Enderezar una rodilla y mantener la pierna estirada por un momento, luego bájela. Repita con la otra pierna.

– Sentadillas. Párese con la espalda contra una pared y los pies ligeramente separados. Mueva los pies a cierta distancia de la

pared. Mantener la espalda contra la pared y luego doble lentamente las rodillas un poco; su espalda se deslizará por la pared. Mantenga las caderas más alto que las rodillas. Haga una pausa por un momento antes de enderezar lentamente sus rodillas otra vez.

– Ejercicios de enfriamiento –

Los ejercicios de enfriamiento permiten que su cuerpo vuelva a la normalidad antes de detener el ejercicio. Debe durar aproximadamente 5 minutos y su respiración debe volver a la normalidad al final.

Intente trabajar con todas estas sugerencias, pero si no puede manejar todas las opciones, haga los que pueda.

– Caminar a un ritmo más lento o marchar suavemente sobre el terreno, durante aproximadamente 2 minutos.

– Repita los ejercicios de calentamiento para mover sus articulaciones; estos se pueden hacer sentado o de pie.

– Estirar los músculos puede ayudar a reducir cualquier dolor que pueda sentir durante uno o dos días después del ejercicio. Cada estiramiento debe realizarse con cuidado y debe mantener cada uno durante 15 a 20 segundos.

– Tenga presente la prevención –

Con el fin de facilitar el chequeo integral de un paciente post virus, el GMSP también pone a su disposición y a un precio conveniente, un paquete de estudios que combina la evaluación médica en las especialidades de neumología, cardiología y medicina interna, junto a estudios de Laboratorio, Tomografía de Tórax, Espirometría, Electrocardiograma y Ecocardiograma.

Esto es indispensable para hacer un chequeo detallado de la condición de salud, facilitar el diagnóstico e iniciar tratamiento según el caso.

Con información de Banca y Negocios