





CONSORCI  
HOSPITAL GENERAL  
UNIVERSITARI  
VALÈNCIA

Consortio Hospital General  
Universitario de València

Avenida Tres Cruces, 2  
46014 - Valencia  
<https://chguv.san.gva.es/inicio>  
Facebook: HGUVALENCIA/  
Twitter: @HGUVALENCIA

# Índice

---

¿Para qué sirve este manual?	4
Objetivos	6
Primer objetivo:	
· Controlar la respiración	7
· Técnicas de drenaje	8
· Posiciones que mejoran la disnea	9
· ¿Cómo medir el esfuerzo? Escala de Borg	10
Segundo objetivo: Salir de la cama	11
Tercer objetivo: Fortalecer la musculatura	12
· Ejercicios en cama	13
· Ejercicios sedestación (silla o borde de la camilla)	15
· Ejercicios bipedestación (de pie)	16
¿Y después? Vuelta a casa	17

## ¿Para qué sirve este manual?

Este manual ha sido creado para proporcionarle una guía que pueda emplear con su equipo médico y familiares durante su recuperación tras la COVID-19.

Tras una enfermedad importante, recuperar su rutina y calidad de vida puede resultar un arduo camino. Este proceso le llevará tiempo, esfuerzo y energía a usted y a su entorno.

Recuerde:

**DEBE DARSE TIEMPO  
PARA ADAPTARSE  
A CADA SITUACIÓN**



Aunque tenga el apoyo del personal, **realice el mayor número de actividades básicas de la vida diaria solo** (comer, lavarse los dientes...).

**Trate de hacer los ejercicios usted solo.** Cuenta con el consejo y apoyo de los profesionales siempre que lo necesite



Anote en un **diario** la actividad que realice cada día así como la **sensación de falta de aliento o disnea** que ha percibido tras el esfuerzo



Establezca **rutinas diarias** de descanso y de actividad. Siga el horario establecido



Es importante entender que usted debe **salir de la cama aunque se sienta cansado lo antes posible**, siempre y cuando su médico responsable haya indicado que no existen contraindicaciones para ello



Es habitual algunos días sentir que no ha avanzado o incluso ha retrocedido, son **fluctuaciones** puntuales dentro del proceso de recuperación. **La clave es la constancia.**

# Objetivos

Es importante mantenerse positivo y ¡ser paciente!

Establecer objetivos **REALISTAS** puede ayudarle a sentirse bien y progresar.

- Pequeños objetivos a alcanzar cada semana evitarán la frustración y darse por vencido prematuramente.
- Los objetivos pueden ser físicos, mentales o ambos.

MI PRINCIPAL OBJETIVO DE REHABILITACIÓN ES:

-----  
-----

PARA CONSEGUIRLO NECESITO:

-----  
-----

# Primer objetivo: Controlar la respiración

El objetivo es realizar una respiración relajada con menor esfuerzo.

## Respiración diafragmática abdominal:

- Coloque una mano sobre el abdomen, sentirá como la mano se eleva y desciende con la inspiración y espiración. Relaje los hombros, el cuello y cierre los ojos.



- Introduzca el aire por la nariz hasta el estómago (cuente 1,2,3...), después expulse el aire por la boca con los labios fruncidos (1,2,3,4,5). Descanse. 5 repeticiones.



- 3 veces al día, antes y después de cada actividad.

## Respiración profunda:

- Posición tumbada con piernas estiradas o sentada en una silla.

- Manos en el tórax para notar cómo se expande al tomar aire (inspirar) y se desinfla al expulsar el aire (espirar). Tome el máximo aire por la nariz y sáquelo lentamente por la boca con los labios fruncidos. 5 repeticiones.



## Técnicas de drenaje

Las técnicas tendrán como objetivo reeducar el patrón respiratorio, mejorar la ventilación, movilizar el tórax y favorecer el drenaje de secreciones en aquellos pacientes que tengan una capacidad pulmonar reducida, secreciones o una tos ineficaz.

### Espiraciones forzadas:

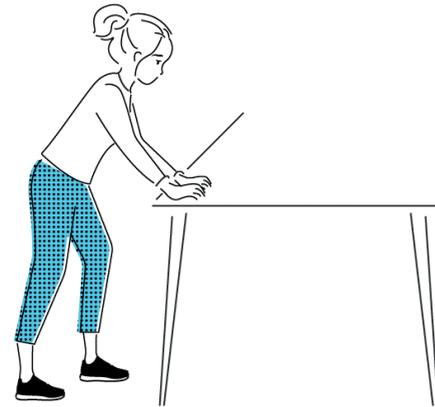
- Inspirar por la nariz y espirar por la boca, abierta, rápido y fuerte. Imagine que intenta empañar un cristal.  
5 repeticiones.

### Tos dirigida:

- Se trata de la tos que ya conocemos. Inspirar por la nariz y realizar una espiración con una contracción intensa de los músculos espiratorios, es decir, toser. El ejercicio anterior ayudará a movilizar esas secreciones que no se consigue expulsar, y la tos dirigida finalmente completará su salida de las vías respiratorias.  
5 repeticiones.



## Posiciones que mejoran la disnea



- Si se encuentra de pie, busque el apoyo de una pared, un andador u otra superficie e inclínese hacia delante.

- Inclinarsse hacia adelante relajando cuello y hombros (de pie o sentado, apoyándose en una superficie - p.ej. mesa o andador o con el apoyo de unas almohadas).



- Acostarse boca arriba/de lado, con una almohada entre las piernas y bajo la cabeza, manteniendo la espalda recta.



# ¿Cómo medir el esfuerzo?

## Escala de Borg

- Esta escala sirve para determinar el nivel de esfuerzo y dificultad respiratoria. El 0 representa la ausencia de dificultad respiratoria, el 10 la máxima percibida.
- Cada vez que haga ejercicio debe medir su nivel en la Escala, ya que debe realizar un esfuerzo que se encuentre en el nivel 4.

	Escala	Ejercicio	Disnea
	0	En reposo	Nada
	1	Muy, muy suave	Muy leve
	2	Muy suave	Leve
	3	Suave	Moderada
	4	Un poco duro	Algo severa
	5	Duro	Severa
	6	Duro	Severa
	7	Muy duro	Muy severa
	8	Muy duro	Muy severa
	9	Máximo	Muy, muy severa
	10	Extremo	Extrema

# Segundo objetivo:

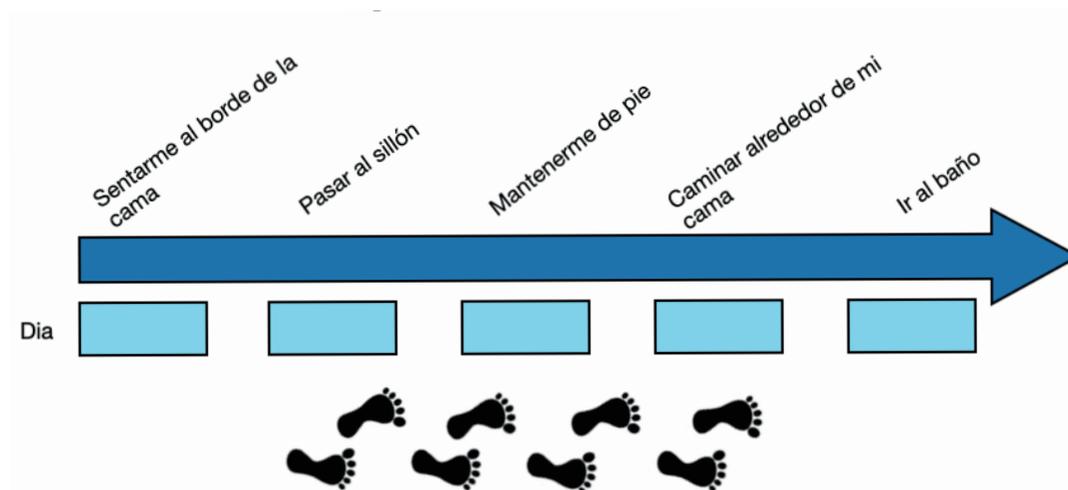
## Salir de la cama

Tras una estancia en cama prolongada suele resultar complicado salir de ella. Para ayudarle le proponemos un pequeño esquema de los pasos a seguir.

### ¿Por dónde empezar?

El primer paso será conseguir sentarse al borde de la cama.

Día tras día, intente mantenerse más tiempo, a intervalos pequeños pero frecuentes.



## Tercer objetivo: Fortalecer la musculatura

Cuenta con vídeos de apoyo realizados por nuestro servicio a los que puede acceder desde este link:

<https://bit.ly/ejercicioscovid>

Los ejercicios están divididos en tres fases:

- **Ejercicios en cama:**  
Son un buen comienzo durante el ingreso.
- **Ejercicios en silla/sedestación:**  
Una vez sea capaz de sentarse en el sillón puede hacer estos ejercicios. También se pueden realizar al borde la cama.
- **Ejercicios avanzados:**  
Una vez pueda caminar, posiblemente se encuentre en su domicilio.

Repeticiones:

Comience con 6-8 repeticiones diarias y vaya incrementando a medida que se sienta cómodo:  
2 series de 8; 2 series de 10; 2 series de 15; etc.

Recuerde:

**LA CLAVE ES LA CONSTANCIA  
Y ESTABLECER OBJETIVOS REALISTAS,  
PROGRESANDO CADA SEMANA**

## Ejercicios en cama

2-3 veces al día.

### 1 · **Flexión de la cadera:**

Llevar el muslo en dirección al pecho, mantener unos 4-5 segundos y descender lentamente hasta la posición inicial. 10 repeticiones.



### 2 · **Rotación interna y externa de cadera:**

Con la pierna extendida, realizar rotaciones de toda la pierna hacia dentro y hacia fuera. 10 repeticiones.



### 3 · **Abducción de cadera:**

Con la pierna extendida, sepárela y regrese a la posición inicial. 10 repeticiones.



## Ejercicios en cama



### 4 · Abducción de caderas:

Con las rodillas flexionadas colocar un objeto entre las rodillas (p ej. balón, toalla...) y mantenerlo haciendo fuerza unos 4-5 segundos.  
10 repeticiones.

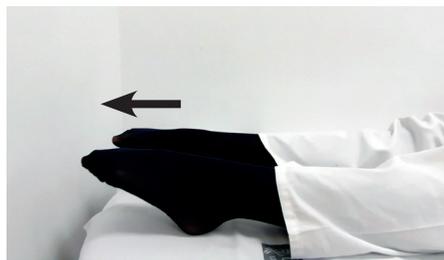
### 5 · Extensión de rodilla:

Elevar la pierna extendida, mantener unos 4-5 segundos y descender lentamente hasta la posición inicial.  
10 repeticiones.



### 6 · Flexión y extensión de tobillo:

Con la pierna extendida, realizar movimientos con el tobillo hacia abajo y hacia arriba. 10 repeticiones.



## Ejercicios sedestación (silla o al borde de la camilla)

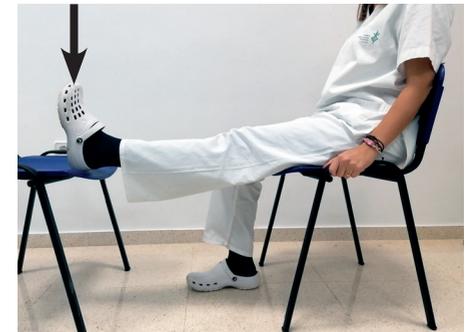
### 1 · Potenciación cuádriceps:

En posición sentada, levantar el pie hasta la horizontal, extendiendo la rodilla.  
Mantener 5 segundos.  
10 repeticiones.



### 2 · Isométrico isquiotibiales:

En posición sentada, extienda la rodilla y presione el taburete con el talón.  
Mantener 5 segundos.  
10 repeticiones.



### 3 · Potenciación psoas:

En posición sentada, levantar la rodilla.  
Mantener 5 segundos.  
10 repeticiones.



## Ejercicios bipedestación (de pie)

### 1 · Potenciación abductores de cadera en bipedestación:

De pie, apoyándose en andador/silla/mesa, abrir la pierna hacia el exterior lo máximo posible. Mantener 5 segundos. 10 repeticiones.



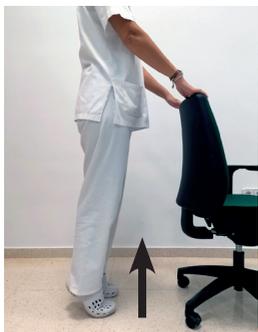
### 2 · Extensión de cadera en bipedestación:

De pie, apoyándose en andador/silla/mesa, extender la pierna hacia atrás, mientras contrae abdominales. Mantener 5 segundos. 10 repeticiones.



### 3 · Flexión de cadera en bipedestación con apoyo:

De pie, apoyándose en andador/silla/mesa, flexionar 90° la rodilla. Mantener 10 segundos, 10 repeticiones.



### 4 · Ejercicios de puntillas y talones:

De pie, apoyándose en andador/silla/mesa, colóquese de puntillas. Repita apoyando esta vez los talones y elevando las puntas de los pies. Mantener 5 segundos, 10 repeticiones.

## ¿Y después? Vuelta a casa

Una vez haya conseguido caminar deberá ir incrementado poco a poco cada semana la distancia recorrida.

Habiendo alcanzado este punto podrá iniciar una pauta de entrenamiento aeróbico como caminar, andar rápido, bicicleta, etc.

Se recomienda 15-20 minutos de duración de la sesión, de 3-5 sesiones/semana, aunque siempre dependerá de su sensación de fatiga y/o disnea.

Mantenga los ejercicios de entrenamiento previos explicados en las fases de ingreso.

Puede añadir un entrenamiento de fuerza de nuevos grupos musculares: se recomienda trabajo de 1-3 grupos musculares con una carga de 8-12 repeticiones, con intervalos de entrenamiento de 2 minutos.

Recuerde valorar antes y después de cada esfuerzo la sensación de fatiga e intensidad del ejercicios (Escala de Borg).

**T**ras esta situación, volver a sentirse uno mismo puede resultar complicado.

Recuerde:

Puede recuperarse y estar como antes,  
pero esto no sucederá por sí solo.

Cada persona es diferente, por lo que no es posible decirle cuánto tiempo exacto le llevará el proceso.

No se compare con otros o con lo que usted cree que debería ser capaz de hacer.

Tome pequeños descansos.

Aumente la actividad progresivamente.

Siga el ritmo establecido.



---

# Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

---

Accede al vídeo  
de ejercicios:



Accede al folleto  
on-line:



CONSORCI  
HOSPITAL GENERAL  
UNIVERSITARI  
VALÈNCIA



FUNDACIÓ  
INVESTIGACIÓ  
HOSPITAL GENERAL  
UNIVERSITARI  
VALÈNCIA