



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR DE PACIENTES CON COVID-19 LEVE

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



DENTRO DE ESTA SECCIÓN DE RECOMENDACIONES USTED ENCONTRARÁ:

- RECOMENDACIONES GENERALES
- PRECAUCIONES
 - EJERCICIOS NIVEL 1
 - EJERCICIOS NIVEL 2
 - EJERCICIOS NIVEL 3
- GRUPOS DE DISCAPACIDAD Y RIESGO
 - Personas con Discapacidad Visual
 - Personas con Discapacidad Auditiva
 - Personas con Discapacidad Intelectual
- BANDERAS ROJAS
- BIBLIOGRAFÍA

Revisión realizada por: Dra. Iliana Rodríguez-Mesa, Dra. Edwin Rangel, Dra. Milena Lucich

Colaboración de: Dra. María del Pilar Muiña, Dra. Lourdes Morán y Dra. Gladys Rumbo, Anna Sofia De La Barrera y Abraham Antonio De La Barrera

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



RECOMENDACIONES GENERALES

PACIENTE	<ul style="list-style-type: none">a. Debe limitar su movimiento y reducir al mínimo su acceso a los espacios compartidos (por ejemplo, cocina, baño).b. Debe utilizar mascarilla quirúrgica la cual debe usar en todo momento si es bien tolerada. Para aquellos que no toleren la mascarilla debe cumplir rigurosamente con la higiene respiratoria y etiqueta de la tos (si tiene estornudos o tos cubra su nariz y boca con el antebrazo o un pañuelo desechable, deséchelo el pañuelo inmediatamente y realice higiene de manos.)
CUIDADOR	<ul style="list-style-type: none">a. Debe ser una persona que goce de buena salud y que no tenga enfermedades como hipertensión, diabetes, asma o problemas pulmonares, defensas bajas.b. Para entrar a la habitación del paciente, debe llevar una mascarilla quirúrgica bien ajustada a la cara.c. Cuando se encuentre a menos de un metro de distancia atendiendo el paciente de manera directa, el cuidador debe utilizar una mascarilla quirúrgica, guantes y bata o delantal cuando presienta que pueda ocurrir alguna salpicadura.d. Realizar higiene de manos antes y después del uso del equipo de protección personal.e. NO debe tocar ni manipular la mascarilla mientras la lleve puesta, si se le moja o se le mancha de secreciones, debe cambiársela de inmediato desechándola en el recipiente de basura.f. Debe lavarse bien las manos y secárselas.g. Debe realizar la higiene de manos con agua y jabón o con gel alcoholado, de manera frecuente, principalmente después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato, al igual que antes y después de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos.h. Para secarse las manos usar papel toalla, de no haberlas, puede usar una toalla de tela exclusivamente para esa finalidad, debe cambiarla cuando esté húmeda.i. Si las manos no se observan muy sucias puede usar alcohol o gel alcoholado

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



CUIDADOR	<p>j. Para limpiar y manipular superficies, ropa o sábanas manchadas con fluidos corporales, debe evitar el contacto sobre todo con las secreciones orales y respiratorias y con las heces del paciente para ello debe usar guantes desechables, mascarilla quirúrgica y delantal plástico, aplicar la higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.</p>
PERSONAS QUE CONVIVEN EN DOMICILIO	<p>a. Deben seguir la higiene respiratoria o etiqueta de la tos en todo momento, sobre todo las que estén enfermas, al toser o estornudar realizarlo con el ángulo del brazo o con un pañuelo desechable, tirarlo en la basura y realizar higiene de manos inmediatamente.</p> <p>b. Las personas con síntomas respiratorios deberán utilizar una mascarilla desechable para contener las secreciones</p> <p>c. Evitar el contacto de personas sanas con objetos contaminados del paciente (no compartir cepillos de dientes, cigarrillos, platos, cubiertos, bebidas, toallas, sábanas, entre otros.) Los utensilios como platos y cubiertos deben ser lavados con agua y detergente adecuadamente después de cada uso, dejar separados para control.</p>
CONTACTOS	<p>a. Se consideran contactos todas las personas que convivan en el domicilio; su salud debe ser objeto de vigilancia según se indica a continuación.</p> <p>b. Si uno de los contactos presenta síntomas de infección respiratoria aguda fiebre, tos, dolor de garganta y dificultad respiratoria, habrá que seguir las siguientes recomendaciones:</p> <p>c. Informar de inmediato al personal de salud que está dando seguimiento al caso del enfermo, quien le indicará como proceder</p> <ul style="list-style-type: none">i. De requerirse la movilización, usar una mascarilla quirúrgicaii. Evitar el uso de transporte público, de preferencia llamar una ambulancia o trasladarlo en vehículo particular con ventana abiertas en caso de requerir un traslado.iii. Realizar higiene de manos frecuentemente, y mantenerse separado a más de un metro de las personas sanas para evitar contagiarlos

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



CONTACTOS	<p>I. Realizar limpieza y desinfección de las superficies que tuvieron contacto con secreciones respiratorias durante el traslado. Utilizar Cloro al 5.25% en una dilución de 1 parte de cloro por 99 partes de agua, previa limpieza con agua y jabón.</p>
MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCION EN DOMICILIO	<ul style="list-style-type: none">a. Todos los desechos generados en la habitación del paciente (guantes, mascarillas, pañuelos, entre otros) deben colocarse en un recipiente con bolsa dentro de la habitación, y eliminarlos posteriormente con el resto de los residuos del hogar.b. Evitar el contacto directo con los fluidos corporales del paciente, sobre todo las secreciones orales y respiratorias, y las heces.c. Aplicar la higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.d. Los guantes, los pañuelos, las mascarillas y todos los desechos que genere el enfermo o la atención al enfermo deberán colocarse en una bolsa desechable ubicada dentro del recipiente de basura.e. Los platos y cubiertos deben lavarse con agua y jabón o detergente después de cada uso, con una preparación de hipoclorito de sodio al 5.25%. Para preparar esta solución, agregue a un envase de un litro, 100 cc de hipoclorito de sodio al 5.25% y 900 cc de agua.f. Lavar la ropa, sábanas, toallas, etc. de las personas enfermas con agua y jabón de colada ordinario, o a máquina a 60°-90 °C con detergente ordinario, y dejar que se sequen bien.g. La ropa contaminada debe colocarse en una bolsa hasta el momento de lavarla. No sacudir la ropa sucia y evitar el contacto directo de la piel y la ropa con los materiales contaminados.h. Limpiar y desinfectar con frecuencia diaria las superficies que hayan estado en contacto con el enfermo, como la mesilla de noche, la estructura de la cama y otros muebles de la habitación, con la solución de hipoclorito de sodio al 5.25% mencionada previamente.i. Limpiar y desinfectar las superficies del baño y del retrete al menos una vez al día, con un desinfectante de hogar compuesto por la dilución recomendada previamente.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



HABITACIÓN	<ul style="list-style-type: none">a. De no contar con una habitación para separar al paciente durante su aislamiento las demás personas que comparten con él el domicilio deben mantener una distancia mayor de un metro con el enfermo (ejemplo, dormir en camas separadas).b. El servicio sanitario debe estar bien ventilado (dejando las ventanas abiertas).c. No permitir visitas.
TIEMPO DE AISLAMIENTO	Las personas que tengan síntomas deben permanecer en casa hasta que remita el cuadro clínico o se normalicen las analíticas (dos RCT-RT negativas entre las que medien al menos 24 horas).
DIETA	<ul style="list-style-type: none">a. El paciente COVID positivo requiere de una dieta alta en calorías para lograr su recuperación. Alimentos que mejorar la inmunidad incluyen las frutas cítricas, sandía, frutos rojos, espinaca, germen de trigo, yogurt, ajo, jengibre y sopa de pollo.b. Tenga en cuenta que pueden fatigarse con facilidad y les cueste terminarse los alimentos o no tengan apetito.c. Asegúrese de tomar suficiente agua. La recomendación es entre 8 – 10 vasos de agua al día. Sin embargo, si hay condiciones de salud como problemas de corazón o riñones, favor consulte a su médico para la cantidad correcta de líquido que debe consumir diariamente. Puede revisar el color del orine que debe ser claro o Amarillo pálido y estar orinando 3-4 veces por día.
SALUD MENTAL	<ul style="list-style-type: none">a. Intente mantenerse o al paciente en con el ánimo en alto. Comuníquese vía telefónica, por video llamadas o a través de redes sociales.b. Los pacientes confirmados de COVID-19 frecuentemente presentan síntomas de resentimiento y lamento, soledad e impotencia, depresión, ansiedad y fobia, irritación y depravación del sueño e incluso ataques de pánico.c. Intente respirar lentamente, relajación, o meditación.d. Si los síntomas persistentes o son recurrentes, recomendamos una valoración por un profesional de salud mental.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Precauciones

- PODRA iniciar estos ejercicios si Ud.:
 - No ha presentado fiebre en mínimo 7 días
 - No presenta dificultad para respirar, palpitaciones o dolor en el pecho mientras camina alrededor de su casa
 - No hay hinchazón de brazos o piernas
- DETENER inmediatamente los ejercicios si Ud. presenta cualquiera de los siguientes y debe ser reevaluado:
 - Respiración entrecortada
 - Dolor de pecho
 - Palpitaciones
 - Cansancio
 - Mareo

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



NIVEL 1		
EJERCICIO	TIEMPO/REPETICIONES	FUNCION
Respiración Profunda	2 minutos	Aeración de las partes más bajas de los pulmones
Respiración con labios fruncidos	2 minutos	Ejercicios para los músculos de la respiración
Soplar	10 veces	Ejercicios para los músculos de la respiración
Rotación de cuello	2 a 3 veces (gradualmente progresar hasta 8)	Rango de movimiento del cuello Ejercicios vestibulares
Flexión de cuello	2 a 3 veces (gradualmente progresar hasta 8)	Rango de movimiento del cuello
Inclinación de cuello	2 a 3 veces (gradualmente progresar hasta 8)	Rango de movimiento del cuello Ejercicios vestibulares
Tocarse atrás de cuello	2 a 3 veces (gradualmente progresar hasta 8)	Mantener la rotación externa del hombro
Flexión de codos	2 a 3 veces (gradualmente progresar hasta 8)	Fortalecimiento del brazo
Flexión de cadera	2 a 3 veces (gradualmente progresar hasta 8)	Mantener rango articular de la cadera
Flexión de rodilla	2 a 3 veces (gradualmente progresar hasta 8)	Mantener rango articular de la rodilla
Extensión de rodilla	2 a 3 veces (gradualmente progresar hasta 8)	Mantener rango articular de la rodilla
Dorsi y Plantiflexión de tobillo	2 a 3 veces (gradualmente progresar hasta 8)	Mejorar circulación de sangre y evitar contractura de tobillo
Sentado a parado con apoyo	10 veces	Mejorar habilidad de pararse
Relajación		

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



1. Ejercicios de respiración profunda

- Recuéstese sobre su espalda en la cama con una almohada debajo de su cabeza y rodillas.
- Coloque una mano sobre su barriga y la otra mano sobre su pecho
- Lentamente respire por su nariz y permita que su barriga se llene de aire (debe sentir como su barriga se eleva).
- Saque el aire (exhale) y sienta como su barriga baja.
- La mano sobre su barriga debe moverse más que la que está sobre su pecho.
- Repetir por 2 minutos, varias veces al día.

2. Ejercicio de labios fruncidos

- Relaje su cuello y hombros.
- Respire (inhale) por 2 segundos por su nariz, manteniendo su boca cerrada.
- Bote el aire (exhale) por 4 segundos con los labios fruncidos. Si siente que es mucho tiempo, hágalo por 2 segundos.
- Repita por 2 minutos.



3. Ejercicio con espirómetro de incentivo

- Si cuenta con un espirómetro de incentivo, utilícelo
- Siéntase al borde de la cama o en una silla con respaldo
- Bote todo el aire (exhale profundamente), y con los labios firmemente rodeando la boquilla respire (inhale) lentamente intentando elevar las bolitas lo más alto posible y manténgalas por 5 segundos.
- Repita 10 veces.



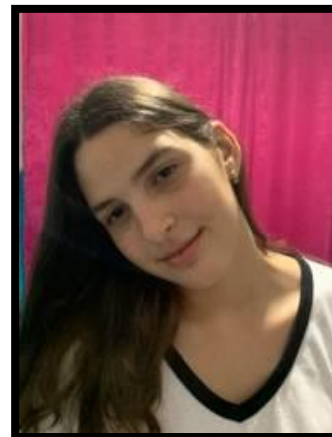
RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



4. Rotación de cuello

- Posición inicial: mirada al frente y palmas de las manos sobre los muslos.
- Gire lentamente la cabeza hacia la izquierda.
- Luego mire al frente.
- Después gire lentamente la cabeza hacia la derecha y regrese a la posición inicial.



5. Flexión de cuello Sentado

- Lentamente deje caer el mentón hacia el pecho y luego lo levanta hacia arriba hasta mirar el techo.
- Inicie con 1-2 repeticiones, incrementar gradualmente hasta 8 repeticiones.



6. Inclinación de cuello

- Incline la cabeza hacia el hombro izquierda
- Luego incline la cabeza hacia su hombro derecho.
- Inicie con 1-2 repeticiones, incrementar gradualmente hasta 8 repeticiones

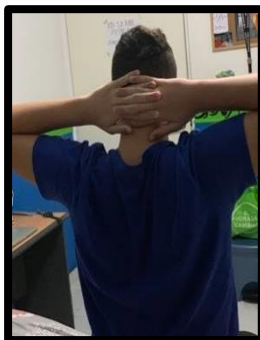


RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE

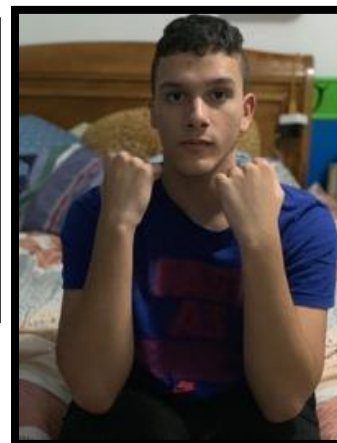


7. Tocarse atrás de la cabeza



8. Flexión/extensión de codos

- a. Doble los codos y luego déjelo caer lentamente.
- b. Repita 1-2 veces y aumente gradualmente a 8 repeticiones
- c.



9. Flexión de cadera



10. Flexión de rodilla y extensión de rodilla



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



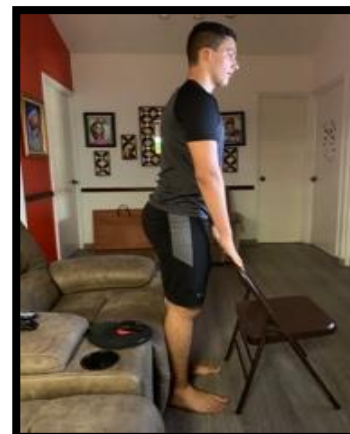
11. Dorsiflexión de tobillo

12. Plantiflexión de tobillo



13. Sentado a parado con apoyo

- Siéntase al borde de la cama o un sillón y coloque una silla firme frente a Ud.
- Asistido con la silla se va a parar y mantenerse de pie por unos segundos y volverse a sentar.
- Repita 2 a 3 veces. Gradualmente aumente hasta 8 veces.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Relajación

1. Recuéstese en la cama con una almohada debajo de su cabeza y rodillas.
2. Imagine un escenario tranquilo.
3. Manteniendo esta imagen, enfóquese en mantener una respiración relajada, disminución de su frecuencia cardíaca y la sensación de relajación en cada parte de su cuerpo.
4. Puede que su mente comience a distraerse, si esto pasa, traiga su atención de vuelta a la respiración.
5. Continúe por 10 minutos y luego lentamente se puede sentar.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



NIVEL 2

Para iniciar este nivel debe haber completado los ejercicios del nivel 1 con facilidad. Continúe con los ejercicios del nivel 1 y comience con 1-2 repeticiones de algunos de los ejercicios del nivel 2, aumente gradualmente a 8 repeticiones. Una vez que pueda completar fácilmente todos los ejercicios, aumente la frecuencia de la rutina a dos veces al día. Si presenta dificultad para realizar alguno de los ejercicios o no entiende cómo hacerlo, elimínelo de la rutina y si es posible consulte para ser orientado.

NIVEL 2		
Ejercicio	Repeticiones	Objetivo
Respiración profunda	2 minutos	Airear las partes inferiores del pulmón
Respiración con los labios fruncidos	2 minutos	Ejercitar los músculos respiratorios
Ejercicio de Soplado	10 veces	Ejercitar los músculos respiratorios
Barbilla o mentón arriba y abajo	1-2 veces, aumentando a 8 repeticiones	Rango de movimiento del cuello Ejercicios vestibulares
Rotación de cabeza	1-2 veces, aumentando a 8 repeticiones	Rango de movimiento del cuello Ejercicios vestibulares
Giro o rotación de hombros	8 veces hacia adelante, 8 veces hacia atrás	Rango de movimiento de hombro
Flexión-Extensión de codos	1-2 veces, aumentando a 8 repeticiones	Fortalecimiento del brazo
Flexión-Extensión de muñecas	1-2 veces, aumentando a 8 repeticiones	Fortalecimiento de la mano y muñeca
Estiramiento de los dedos	Mantener la cuenta hasta 8 o contar hasta 8	Estiramiento de muñeca y dedos
Elevación de brazos sentado con los brazos hacia adelante	1-2 veces, aumentando a 8 repeticiones	Fortalecimiento músculos del hombro
Elevación de brazos sentado con los brazos hacia los lados	1-2 veces, aumentando a 8 repeticiones	Fortalecimiento músculos del hombro
Rotación del tronco	1-2 veces, aumentando a 8 repeticiones	Fortalecimiento del tronco

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Elevación de muslo sentado	1-2 veces, aumentando a 8 repeticiones	Fortalecimiento y estiramiento de cadera
Extensión de rodilla sentado	1-2 veces, aumentando a 8 repeticiones	Estiramiento de isquiotibiales fortalecimiento de Cuádriceps
Estiramiento de la pantorrilla	Mantener la cuenta hasta 8 o contar hasta 8	Estiramiento de isquiotibiales
Relajación		

1. Mentón arriba y abajo:

- Sentado
- Lentamente deje caer el mentón hacia el pecho y luego lo levanta hacia arriba hasta mirar el techo.
- Inicie con 1-2 repeticiones, incrementar gradualmente hasta 8 repeticiones.



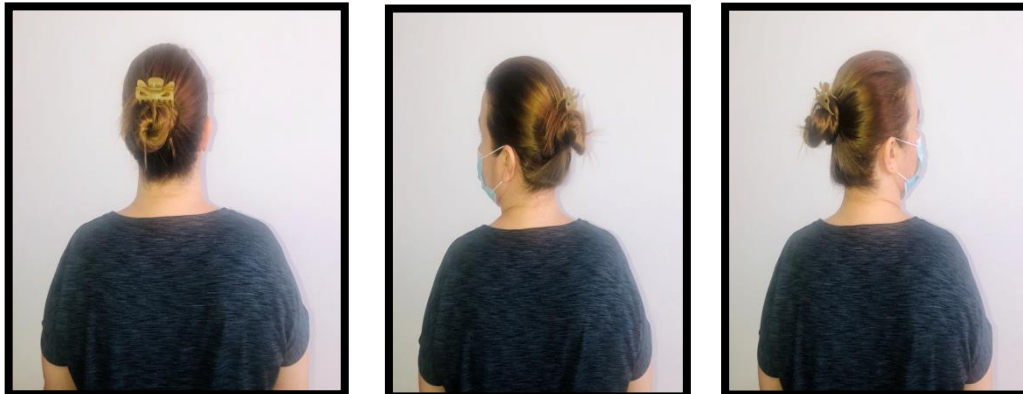
2. Rotación de la cabeza:

- Mire a la izquierda sobre su hombro izquierdo.
- Mire a la derecha sobre su hombro derecho.
- Inicie con 1-2 repeticiones, incrementar gradualmente hasta 8 repeticiones.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



3. Giros de hombros:

- Gire los hombros hacia adelante 8 veces.
- Gire los hombros hacia atrás 8 veces.



4. Flexión y Extensión de bíceps o brazos:

- Sostenga un peso ligero (2-5 libras) en su mano derecha.
- Doble el codo y luego déjelo caer lentamente.
- Repita 1-2 veces y aumente gradualmente a 8 repeticiones.
- Repita en el otro lado.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



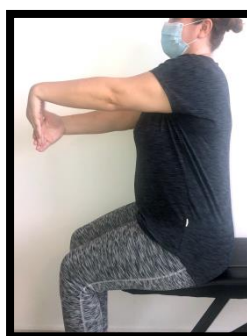
5. Flexión y Extensión de muñeca con pesos ligeros:

- Sentado, extienda sus brazos hacia el frente.
- Sostenga un peso ligero (2-5 libras) en sus manos y lentamente doble la muñeca hacia arriba y hacia abajo.
- Repita 1-2 veces y aumente gradualmente a 8 repeticiones.
- Repita en el otro lado



6. Estiramiento de los dedos:

- Coloque los brazos estirados hacia el frente.
- Mantenga los codos estirados.
- Con la mano derecha, estire los dedos de su mano izquierda hacia atrás y cuente hasta 8.
- Repita con el otro lado.



7. Elevación de los brazos hacia adelante:

- Sentado, sostenga una almohada con las dos manos y colóquela frente a su pecho.
- Levante lentamente la almohada por arriba de su cabeza y luego bájela a la posición inicial.
- Repita 1-2 veces y aumente gradualmente a 8 repeticiones

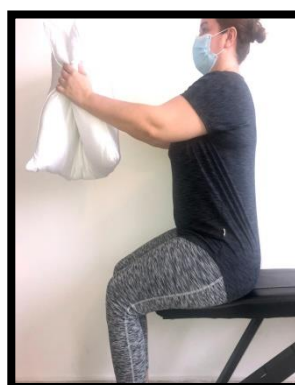
RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



8. Elevación de los brazos hacia los lados:

- Sentado, con los brazos estirados hacia abajo, (a los lados de su cuerpo), sostenga un peso ligero (2-5 libras) en sus manos.
- Lentamente eleve los brazos mientras mantiene los codos flexionados 90 grados.
- Lentamente baje los brazos hasta la posición inicial.
- Repita 1-2 veces y aumente gradualmente a 8 repeticiones.



9. Rotación de tronco:

- Sentado, sostenga una almohada con las dos manos y colóquela frente a su pecho.
- Lentamente gire el tronco hacia la derecha y vuelva a la posición inicial y luego gire hacia la izquierda.
- Repita 1-2 veces y aumente gradualmente a 8 repeticiones.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



10. Elevación de muslo sentado:

- Sentado.
- Levante el muslo derecho y sostenga hasta la cuenta de 8
- Repita con el otro lado.
- Repita en cada lado tres veces y aumente gradualmente a 8 repeticiones



11. Extensión de rodilla:

- Sentado, con su espalda recta y las rodillas dobladas.
- Extienda lentamente su pierna derecha hacia adelante y sostenga por unos pocos segundos y luego baje a la posición inicial.
- Repita con el otro lado.
- Repita 1-2 veces y aumente gradualmente a 8 repeticiones en cada pierna.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



12. Flexión y extensión de Tobillo:

- Sentado, con su espalda recta y las rodillas dobladas.
- Eleve lentamente las puntas de sus pies hacia arriba, manteniendo el talón en el suelo y sostenga por unos pocos segundos y luego baje a la posición inicial.
- Eleve lentamente sus talones, colocando los pies en puntillas y sostenga por unos pocos segundos y luego baje los talones a la posición inicial.
- Repita 1-2 veces y aumente gradualmente a 8 repeticiones.



Relajación:

- Acostado, con una almohada debajo de la cabeza y otra debajo de las rodillas.
- Imagine un entorno tranquilo.
- Manteniendo esta imagen en su mente, concéntrese en: realizar una respiración controlada y relajada, en disminuir su frecuencia cardiaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, tales como relajar cada brazo o cada pierna, una por una.
- Su mente puede divagar durante este ejercicio, si nota que sus pensamientos se distraen, devuelva la atención a su respiración.
- Continúe durante 10 minutos.
- Al finalizar, proceda a levantarse lentamente.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



NIVEL 3		
Ejercicios	Tiempo/repeticiones	Función del ejercicios
Ejercicio de respiración profunda	2 minutos	Mantener adecuada oxigenación de la parte inferior de los pulmones
Respiraciones con los labios fruncidos	2 minutos	Ejercitando los músculos de la respiración
Ejercicios de soplar	10 repeticiones	Ejercitando los músculos de la respiración
Estiramiento de los músculos del tronco por arriba de la cabeza	Mantenga 15-30 segundos 2-4 repeticiones	Estiramiento de todo el cuerpo
Estiramiento de los músculos laterales del tronco	Mantenga 15-30 segundos 2-4 repeticiones	Estiramiento de todo el cuerpo
Ejercicio para estiramiento del músculo Tríceps	Mantenga 15-30 segundos 2-4 repeticiones	Estiramiento de los brazos
Ejercicio de estiramiento de tórax	Mantenga por 8 segundos Realice 2-3 repeticiones e incremente progresivamente hasta 8 repeticiones	Ejercicio de estiramiento del tórax
Ejercicio de estiramiento de la parte anterior del muslo	Mantenga 15-30 segundos 2-4 repeticiones	Estiramiento de los músculos de los muslos
Ejercicios de estiramiento de la parte interna del muslo	Mantenga y cuente hasta 8 Empiece con 2-3 repeticiones e incremente progresivamente hasta 8	Ejercicio de estiramiento de caderas
Ejercicio de estiramiento de cadera y rodillas	Mantenga y cuente hasta 8 Empiece con 2-3 repeticiones e incremente progresivamente hasta 8	Ejercicio de estiramiento de piernas
Ejercicios de fortalecimiento de isquiotibiales (parte posterior del muslo)	Mantenga y cuente hasta 8 Empiece con 2-3 repeticiones e incremente progresivamente hasta 8	Ejercicio de fortalecimiento de pierna

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Ejercicios para fortalecimiento CORE	Inicie con 1-2 repeticiones e incremente paulatinamente hasta 8 repeticiones	Ejercicio de fortalecimiento CORE
Ejercicio de fortalecimiento de los hombros	Empiece con 2-3 repeticiones e incremente progresivamente hasta 8	Ejercicios de fortalecimiento de Hombros
Ejercicios de fortalecimiento de la parte posterior de los brazos	Empiece con 2-3 repeticiones e incremente progresivamente hasta 8	Ejercicios de fortalecimiento de brazos
Ejercicios de fortalecimiento de la parte anterior de los brazos	Empiece con 2-3 repeticiones e incremente progresivamente hasta 8	Ejercicios de fortalecimiento de brazos
Caminar	10 minutos Incremento progresivamente a 3 veces al día	Ejercicio cardiovascular
Ejercicios de relajación	10 minutos	

Estiramiento de los músculos del tronco por arriba de la cabeza

1. Párese con la espalda recta y separe las piernas que quede al ancho de sus hombros.
2. Puede realizar este estiramiento sentado si no puede mantenerse de pie.
3. Tome ambas manos sobre su cabeza, con las palmas de la mano hacia arriba.
4. Entrelace los dedos de ambas manos, y realice el estiramiento de los brazos, halando hacia el techo.
5. Mantenga esta postura por 8 segundos.
6. Regrese a la posición de reposo.



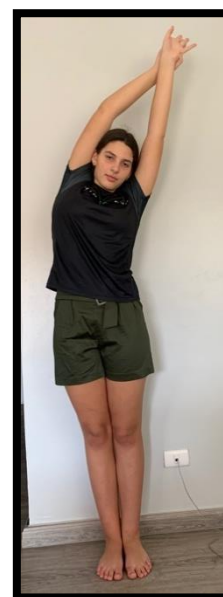
RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Estiramiento de los músculos laterales del tronco

1. Párese con la espalda recta y separe las piernas que quede al ancho de sus hombros.
2. Puede realizar este estiramiento sentado si no puede mantenerse de pie.
3. Tome ambas manos sobre su cabeza, con las palmas de las manos hacia arriba y estirando los brazos.
4. Doblar su tronco hacia un lado, manteniendo el estiramiento de los brazos.
5. Mantenga esta postura por 15 a 30 segundos, y cambie de lado.
6. Repita 2 a 4 veces cada lado.



Ejercicio para estiramiento del músculo Tríceps

1. Párese con la espalda recta y apoye sus pies sobre el piso y mantenga una distancia de separación entre un pie y el otro.
2. Apoye la mano derecha sobre el codo izquierdo, doble el brazo izquierdo y acerque el codo izquierdo a su cabeza realizando un estiramiento del brazo.
3. Mantenga este estiramiento por 15 a 30 segundos, realice el mismo procedimiento con el otro codo.
4. Repetir 2 a 3 veces cada brazo.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Ejercicio de estiramiento de tórax

1. Colóquese frente a la pared y coloque ambas palmas de las manos sobre la pared.
2. Inclínese hacia adelante, manteniendo ambas rodillas estiradas.
3. Mantenga esta posición contando hasta 8.
4. Lentamente regrese a su posición de inicio.
5. Inicio con 2 a 3 repeticiones y aumente a 8 repeticiones en cada pierna.



Ejercicio de estiramiento de la parte anterior del muslo

1. Acuéstese sobre uno de sus costados.
2. Doble hacia atrás su pierna (acerque el talón hacia el glúteo).
3. Tome con su mano el talón y estire suavemente el muslo.
4. Mantenga el estiramiento por 15 a 30 segundos.
5. Repita dos o 4 veces cada pierna.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Ejercicios de estiramiento de la parte interna del muslo

1. Colóquese mirando el respaldo de la silla estable.
2. Apoye sus brazos sobre el borde superior del respaldo de la silla.
3. Parado en una pierna movilice la otra pierna hacia un lado, la posición espalda recta.
4. Mantenga esta posición 8 segundos.
5. Regrese lentamente a su posición original.
6. Inicie con 2 a 3 repeticiones e incremente hasta 8 repeticiones, realice ejercicios con ambas piernas.



Ejercicio de estiramiento de cadera y rodillas

1. Colóquese de pie mirando el respaldo de una silla estable.
2. Apoye sus brazos sobre el borde superior del respaldo de la silla.
3. Doble lentamente ambas rodillas, mantenga la posición recta de la espalda.
4. Mantenga esta posición 8 segundos.
5. Regrese lentamente a su posición original.
6. Inicie con 2 a 3 repeticiones e incremente hasta 8 repeticiones.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Ejercicios de fortalecimiento de isquiotibiales (parte posterior del muslo)

1. Colóquese mirando el respaldo de la silla estable.
2. Apoye sus brazos sobre el borde superior del respaldo de la silla.
3. Doble lentamente una rodilla hacia atrás (hacia el área del glúteo), mantenga la posición recta de la espalda.
4. Mantenga esta posición 8 segundos.
5. Regrese lentamente a su posición original.
6. Inicie con 2 a 3 repeticiones e incremente hasta 8 repeticiones, realice el ejercicio con la otra pierna.
7. Puede utilizar pesas tipo tobilleras 2 a 5 libras. Iniciar siempre con el peso menor e irá aumentando progresivamente.



Ejercicios para fortalecimiento CORE

1. Sentado en la silla cruzar los brazos y colocar las manos en los hombros.
2. Tire su cuerpo lentamente hacia atrás y regrese a su posición original.
3. Ahora estire los brazos y con los brazos estirados, levántese de la silla y luego lentamente vuelva a sentarse con los brazos estirados.
4. Haga 1 a 2 repeticiones e incremente hasta 8 repeticiones.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Ejercicio de fortalecimiento de los hombros

1. Póngase de pie sostenga las pesas una en cada mano. Pesas entre 2 a 5 libras (inicie con la pesa de menor peso).
2. Levante ambos brazos con los codos doblados abra y cierre los brazos.
3. Inicie con 2 a 3 repeticiones e incremente hasta 8 repeticiones.



Ejercicios de fortalecimiento de la parte posterior de los brazos

1. Póngase de pie con las piernas separadas y la espalda recta.
2. Agarre una pesa 2 a 5 libras (inicie por la pesa de menor peso) con cada mano.
3. Eleve ambas pesas hacia usted.
4. Doble los codos hacia usted y estire los codos.
5. Realice 8 repeticiones.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Ejercicios de fortalecimiento de la parte anterior de los brazos

1. Sentado en una silla con reposabrazos, coloque el brazo sobre la silla.
2. Tome una pesa de 2 a 5 libras (inicie los ejercicios con la pesa de menor peso).
3. Mantenga el codo apoyado en la silla y acerque la pesa hacia usted doblando el codo y luego lleve la pesa hacia abajo estirando el codo.
4. Realice 2-3 repeticiones y aumente gradualmente hasta 8 repeticiones.
5. Realizar con cada brazo.



Caminar

1. Camine por 10 minutos en un lugar confortable.
2. Puede incrementar a 3 veces al día la rutina de caminar en casa.

Ejercicios de Relajación

- a. Acuéstese sobre la cama, coloque una almohada debajo de su cabeza y rodillas.
- b. Cierre los ojos e imagine que se encuentra en un lugar tranquilo.
- c. Manteniendo esta imagen de tranquilidad, relaje su cuerpo, su respiración, baje poco a poco su frecuencia cardíaca (latidos del corazón), relaje las diferentes partes de su cuerpo brazos, piernas una por una.
- d. Manténgase concentrado en su respiración, evite pensar en cosas que no le den tranquilidad.
- e. Continúe por aproximadamente 10 minutos y luego se levanta lentamente de la cama.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



GRUPOS DE DISCAPACIDAD Y RIESGO



Si padece alguno de los tipos de discapacidad mencionados a continuación, podría tener un mayor riesgo de infectarse o tener una enfermedad no reconocida. Debe consultar con su proveedor de atención médica sobre cuál es su nivel de riesgo de contraer enfermedades.

1. Personas con movilidad reducida o que no pueden evitar entrar en contacto con otras personas que podrían estar infectadas, como familiares y proveedores directos de apoyo.
2. Personas que tienen problemas para comprender la información o practicar medidas preventivas, como el lavado de manos y el distanciamiento social.
3. Personas que posiblemente no pueden comunicar los síntomas de la enfermedad.

Dentro de las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud para los pacientes que presenten algún tipo de discapacidad:

1. Ponga en marcha un plan para asegurar la continuidad de la atención y el apoyo que necesite.
2. Si depende de cuidadores, considere la posibilidad de ampliar el grupo de cuidadores a quienes pueda llamar por si uno o varios se enferman o tienen que permanecer en aislamiento.
3. Si consigue cuidadores por medio de una agencia, averigüe qué medidas tienen para imprevistos a fin de compensar una posible escasez de empleados.
4. Sería conveniente que conversara con familiares y amigos sobre el apoyo que puedan proporcionarle y las situaciones en las cuales pueda recurrir a ellos.
5. Averigüe las organizaciones que hay en su comunidad a las cuales pueda acudir si necesita ayuda.

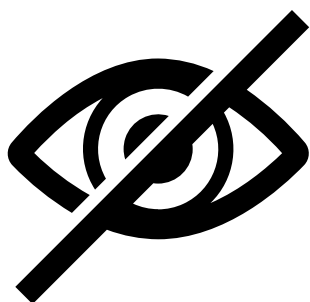
RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



6. Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia (p. ej., mostradores, mesones, manijas de las puertas, grifería del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, mesas de noche), y equipos como sillas de ruedas, scooter, andadores, bastones, tanques y tubos de oxígeno, tableros de comunicación y otros dispositivos de asistencia.
7. Si usa guantes de ciclista limpiar a diario los guantes con desinfectante o gel alcoholado.

Personas con Discapacidad Visual



Personas con baja visión o ceguera requieren para su movilización y mantenerse informados, el reconocimiento mediante el tacto, para percibir texturas o reconocer personas u objetos, son acciones cotidianas que aumentan el riesgo del contagio por el virus COVID-19.

Recomendaciones para personas con discapacidad Visual

- a. Limpieza del bastón con desinfectante al llegar y al salir de casa.
- b. Lavarse las manos con agua y jabón o usar gel alcoholado constantemente en cada desplazamiento.
- c. Usar ropa de manga larga que permita usar el antebrazo para la sensibilidad sin contaminarse.
- d. Al llegar a casa quitarse la ropa que usó estando fuera de casa y ponerse ropa limpia.
- e. Limpiar los dispositivos electrónicos celular o teclado del computador.
- f. Tener un plan realizado para hacer compras o recibir medicamentos en caso de cuarentena.
- g. Si alguien lo ayuda a hacer mandados, evite tener contacto directo con esta persona.
- h. Recomendaciones para el apoyo a personas con discapacidad visual
 1. Identificando los productos de limpieza mediante recipientes de distintas formas y tamaños que faciliten su reconocimiento al tacto.
 2. Manteniendo los productos de limpieza en un sitio fijo, sin cambiarlos de lugar.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



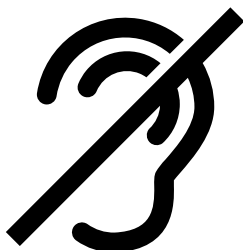
3. Avisar cuando se cambian los artículos de lugar o cuando se incorporan nuevos.
4. Ubicar en altura y de fácil acceso los útiles de aseo que permitan mantener el entorno limpio.
5. Busque aplicaciones que le permitan acceder a información actualizada que de información audiovisual sobre el tema de COVID-19 y aplicaciones que le permitan ejercitarse con programas audiovisuales

Recomendaciones si se utiliza un perro guía

- a. Lavarse las manos con agua y jabón con más frecuencia.
- b. Limpiar con desinfectante el arnés y correa al salir y llegar a la casa
- c. Siempre lavarse las manos después de pasear al perro, puede pasarle una toallita húmeda o realizarle baño seco en su pelaje y limpiar las patas con agua y jabón.
- d. Se mantiene el derecho a ingresar con el perro guía donde la persona lo requiera.
- e. El perro guía no se toca.
- f. Evitar plazas o parques que frecuente mucha gente



Personas con discapacidad Auditiva



Las personas con discapacidad auditiva tienen dificultades para comunicarse, ya que muchos se apoyan en el lenguaje de señas o lectura de labios, y debido al uso de mascarillas y al escaso personal de salud que conozca el lenguaje de señas se les dificulta poder comunicarse con el entorno.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Recomendaciones para personas con discapacidad auditiva

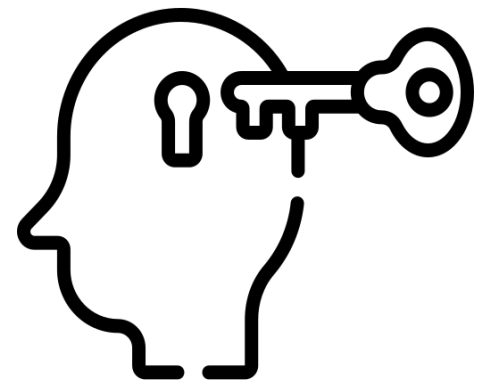
- a. Limpiar dispositivos electrónicos a diario (celular o teclado de computadora).
- b. Cuando sale mantener la distancia a 2 metros.
- c. Mantener el distanciamiento al menos de dos metros con otras personas.
- d. Lavado frecuente de las manos.
- e. No se toque la cara al realizar señales.

Recomendaciones para el apoyo a personas con discapacidad auditiva

- a. Al conversar con el paciente sordomudo, retirarse la mascarilla y mantenga el distanciamiento.
- b. No gritarle a la persona sordomuda porque la salpica con saliva a la persona.
- c. Para llamar la atención de un paciente sordomudo, no lo toque, colóquese de frente para que pueda verlo a la cara.
- d. Hacer señales sin tocarse la cara.
- e. Si le suministra un lapicero para que escriba, procure que esté limpio.

Personas con Discapacidad Intelectual

- a. Mantenga rutinas diarias como sea posible. Disminuirá la probabilidad de agitaciones, ansiedad y otras alteraciones en la salud mental.
- b. Ofrezca información en formato accesible, en lenguaje simplificado y asegúrese de que la persona ha comprendido. No le dé información distorsionada o falseada a la persona con discapacidad intelectual.
- c. Aproveche las características de la persona para reforzar las conductas deseables en esta contingencia.
- d. Si la rutina de la persona que acompaña incluye salidas, explique que en el camino deberán mantener distancia social y no tocar objetos. Lávese las manos y acompañe a la persona en el lavado al regresar.



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



BANDERAS ROJAS

De presentar algunas de las condiciones listadas a continuación, se deberá suspender el programa de inmediato y consultar al personal de salud.

Lista de Condiciones para suspender el programa:

- Dificultad para respirar después de los ejercicios.
- Dificultad para recuperar el aliento o dificultad para respirar al acostarse.
- Siente palpitaciones desagradables o pulso muy acelerado en reposo o después del ejercicio.
- Presenta dolor después del ejercicio (dolor de pecho, de cabeza, de abdomen, en articulaciones).
- Inicia con dolor de cuello, de espalda o dolores musculares, o cualquier otro dolor que antes no presentaba.
- Debilidad de alguna parte del cuerpo (la mitad del rostro, una extremidad, una mano, o un pie).
- Debilidad progresiva que inicia en los pies y se extiende rápidamente a las piernas, a la parte superior del cuerpo y los brazos.
- Presenta alteraciones de la sensibilidad en alguna parte de su cuerpo (sensación de estar anestesiado, entumecido, adormecido, acalambrado, con hormigueos, pinchazos, o cualquier otra sensación extraña que antes no presentaba).
- Siente que ha iniciado con rigidez en alguna extremidad o dificultad para realizar el movimiento fluido de la misma.
- Disminución en la capacidad de hacer los ejercicios o la cantidad de repeticiones que previamente hacía sin dificultad.
- Aumento de la fatiga o presenta cansancio generalizado.
- Inicia con alteración del balance, la coordinación o el equilibrio.
- La marcha es tambaleante o tiene tendencia a irse hacia un lado mientras camina.
- Si ha tenido alguna caída de sus pies.
- Se le caen los objetos de la mano.
- Náuseas, mareos o vómitos.
- Aumento de sensibilidad al sonido, zumbidos o pitillos en los oídos.
- Cambios en la cantidad de lágrimas o saliva producida.
- Dificultad para masticar, tragar o presenta tos al ingerir alimentos o bebidas.
- Atragantamiento con la saliva.
- Babeo.
- Cambio en el tono, o en las características de su voz.
- Dificultad para hablar.
- Presenta desviación de su boca hacia un lado o al sonreír.
- Tiene un ojo más cerrado que el otro o dificultad para cerrar un ojo.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



- Visión doble o borrosa.
- Disminución de la movilidad en alguna articulación, con o sin dolor.
- Inicia con incapacidad o dificultad para orinar, con retención de orina.
- Debilidad del chorro urinario.
- Aumento de la frecuencia al orinar.
- Necesidad repentina e intensa de orinar.
- Orina poco.
- Presenta salidas involuntarias o escapes de orina al toser, estornudar, con algún otro esfuerzo o sin esfuerzo.
- Inicia con estreñimiento, pérdida del control para retener las heces o diarrea.
- Pérdida de sensación o sensación extraña en la región de los genitales, ano, glúteos y parte posterior de los muslos.
- No puede abrir ciertos envases o envolturas que previamente abría sin dificultad.
- Movimientos involuntarios o temblores de alguna extremidad o en el rostro.
- Hinchazón o edema en el rostro o de alguna extremidad con o sin dolor.
- Inicio súbito de dolor, hinchazón, enrojecimiento y sensación de calor en una pantorrilla o en alguna otra parte de su cuerpo.
- Cambios de coloración o rubor intenso, en la piel luego del ejercicio o durante el reposo.
- Coloración azulada o morada en los labios o la punta de sus dedos.
- Sueño no reparador, con dificultad para despertarse.
- Cualquier otro síntoma o condición no descrita en los puntos anteriores, que se presente luego de iniciado los ejercicios, por más insignificante que parezca.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO REHABILITADOR

PACIENTES CON COVID-19 LEVE



Bibliografía

1. Ambrose AF. Patient and caregiver guide to managing covid-19 patients at home. Montefiore Medical Center. Versión 2. March 24,2020
2. Moran L, Muiña MP. Guía de atención en rehabilitación de pacientes leves a moderados ingresados por infección covid 19 al Instituto Nacional de Medicina Física y Rehabilitación, Abril 2020.
3. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/CRONICOS20200403.pdf>
4. Conapdis Costa Rica.