

## HOJA DE CUIDADOS DE FISIOTERAPIA - COVID 19

### Técnicas de Fisioterapia Respiratoria

Inspirar lentamente por la nariz. Aguantar el aire 2-3 segundos, si se puede.

Soplar lentamente por la boca formando una U con los labios. Este ejercicio puede ayudar a reducir la sensación de disnea o dificultad respiratoria.

Lo podemos utilizar como técnica independiente o asociada a otras como el ejercicio físico.



#### 1 Respiración labios fruncidos



Tumbado con piernas semiflexionadas (se puede poner un cojín debajo de éstas) o sentado en una silla.

Manos en el abdomen para notar como la barriga sale al tomar aire (inspirar) y se esconde al sacar el aire (espirar).

Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.

Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.

#### 2 Respiración abdominal o diafragmática



Tumbado con piernas estiradas o sentado en una silla.

Manos en el tórax para notar como infla al tomar aire (inspirar) y se desinfla al sacar el aire (espirar).

Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.

Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.

#### 3 Respiración costal



Tumbado de lado.

Inspirar por la nariz a la vez que elevamos lateralmente el brazo.

Espirar con la boca abierta de manera lenta y hasta vaciar del todo los pulmones.

Realizar 10-15 respiraciones y repetir lo mismo tumbado sobre el otro lado.

Realizar por la mañana y por la tarde.

#### 4 Respiración en decúbito lateral



Tumbado de lado.

Inspirar por la nariz de manera normal.

Espirar con la boca abierta de manera lenta y hasta vaciar del todo los pulmones.

Realizar durante 5 minutos, y repetir lo mismo tumbado sobre el otro lado.

Realizar dos veces al día (mañana y tarde).

NOTA: si en algún momento durante el ejercicio aparece tos para expulsar una secreción, se recomienda pasar a la posición de sentado, inspirar profundamente y toser.

#### 5 Espiración lenta con boca abierta

**Hacer los ejercicios a ser posible con mascarilla quirúrgica.**

Realizar los ejercicios según su tolerancia sin forzar.

Suspenderlos si nota sensación de falta de aire o cualquier malestar.

No empezar si tiene fiebre >38°C, sensación de falta de aire o que el corazón late muy deprisa.

#### BIBLIOGRAFÍA:

- Thomas P et al. Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting. Recommendations to guide clinical practice. Version 1.0, 23/03/2020.
- Asociación Médica de Rehabilitación de China. Nueva guía de rehabilitación respiratoria para neumonía por virus coronarios 2019 (2ª ed.) Chinese Journal of Tuberculosis and Respiratory Diseases, 2020, 43 (2020-03-03).
- Recomendaciones básicas de SORECAR sobre Rehabilitación Respiratoria en el paciente COVID-19.
- Fisioterapia respiratoria en el manejo del paciente con COVID-19: recomendaciones generales. SEPAR. Versión 1.0. 26/03/2020.
- Actualización en Rehabilitación Respiratoria en el paciente con COVID-19 de SORECAR. 07/04/2020.