**Guía del paciente para recuperarse de COVID-19**

**¡La prevención es clave!**

* **Lávese las manos:** Protéjase y proteja a los demás lavándose las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos o use desinfectante de manos.
* **Evite el contacto** con personas enfermas. **Quédese en casa** si está enfermo.
* **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca**.
* **Use pañuelos de papel, el codo o el hombro al toser/estornudar**.

**Mantenga el distanciamiento social**

* **Planifique sus días:** ¿Trabaja desde casa? Respete sus horas de trabajo, comience el día usando ropa de trabajo, vuelva a ponerte ropa cómoda después del trabajo. ¿No está trabajando? Busque nuevos pasatiempos.
* **Conéctese y comuníquese:** ¡El aislamiento social es un desafío! Siga conectado a través de llamadas telefónicas, videollamadas o redes sociales para relacionarse con familiares y amigos.
* **Prepare un lugar cómodo:** Limpie el desorden y coloque plantas, obras de arte y muebles que le den una sensación de seguridad, felicidad y calma.

**Hábitos de alimentación saludables**

* **Mantenga una dieta bien equilibrada**, con frutas y verduras de todos los colores.
* **Evite el alcohol**, puede afectar negativamente a su descanso.

**Descanse bien por la noche**

* **Evite la luz azul** una hora antes de acostarse, apague los dispositivos electrónicos.
* Considere **meditar** antes de acostarse, con la ayuda de aplicaciones de meditación guiada, intente relajarse.
* Acuéstese **a la misma hora todas las noches**. Intente dormir al menos  **7 horas**.

**Mejore su salud mental**

* **Haga ejercicio.** Baile, camine, trote, entrene la fuerza, estírese, haga yoga. Puede seguir los ejercicios de esta guía.
* **Distráigase**. Lea un libro, dibuje, pinte, teja. ¡Intente hacer algo nuevo!
* **Limite los canales de noticias**. Desconéctese de las noticias y las redes sociales para no perder el eje.
* **Sea amable** con usted y los demás y esté en contacto con quienes se preocupan por usted.

**Recursos de salud mental**

Muchas personas necesitan apoyo emocional en estas circunstancias. Estos recursos están a su disposición:

* **SAMHSA** Línea de Ayuda ante Desastres las 24 horas, llame al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto al 66746 (inglés y español).
* Envíe el mensaje de texto **HOME** al 741-741 desde cualquier lugar de EE. UU. para contactar con un consejero de crisis preparado.
* **Línea nacional del prevención del suicidio** 800-273-TALK (8255) <https://suicidepreventionlifeline.org>
* **Línea de ayuda de NAMI** (Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales)
  + Lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 6:00 p. m., EST (800) 950-6264
* **CHA** Centro de Mindfulness y Compasión – prácticas diarias y gratuitas en línea en inglés, español y portugués. <https://www.chacmc.org/connect>
* También puede llamar a su médico de **atención primaria**, su asistente médico o su enfermero/a profesional para expresar sus sentimientos.

**Haga ejercicio físico**

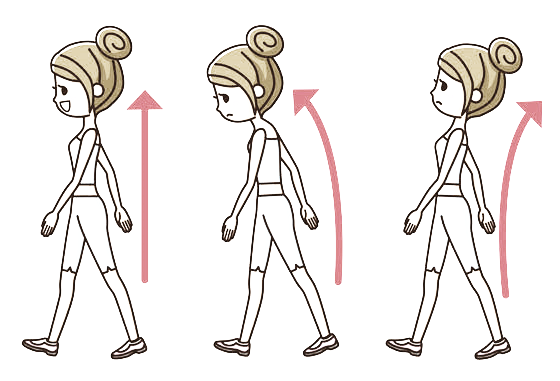
* **Camine:** Durante el período de recuperación lo invitamos a caminar, aunque sea en casa, para mejorar su condición general.
  + **Semana 1:** 5 minutos, 5 veces por día.
  + **Semana 2:** 10 minutos, 3 veces por día.
  + **Semana 3:** 15 minutos, 2 veces por día.
* **Posición:** Pasar muchas horas sobre la espalda puede provocar problemas posturales y otros. Recomendamos sentarse lo más derecho posible, caminar tanto como se pueda y cambiar de posición periódicamente. A algunos pacientes les resulta más fácil respirar boca abajo con una almohada bajo el pecho para expandir diferentes partes de los pulmones.

**Precauciones al hacer ejercicio**

* **DEJE** de hacer ejercicio de inmediato si siente dolor en el pecho, palpitaciones, agotamiento, mareos o vértigo. Comuníquese con su proveedor de atención de la salud o llame al 911 de inmediato si los síntomas persisten.

**Programa de ejercicios en el hogar**

1. **Ejercicios aeróbicos (cardio)**

**Propósito**: Mejorar el suministro de oxígeno, fortalecer el corazón y mejorar la función pulmonar.

**¿Qué ejercicios aeróbicos (cardio) puedo hacer?**

1. **Caminar**

|  |
| --- |
| 1. Calentamiento: Camine a un ritmo suave los primeros 5 minutos 2. Ejercicio: Camine a un ritmo moderado durante la mayor parte de su sesión de ejercicio. 3. Enfriamiento: Camine a ritmo suave durante los últimos cinco minutos. |

**¿Cuánto ejercicio aeróbico (cardio) debo hacer?**

* + Comience de a poco y aumente paulatinamente su resistencia. Por ejemplo, comience con 5 minutos, 5 veces al día.
  + Aumente gradualmente hasta 30 minutos o más por día, 5 días por semana.
  + Si no puede hacer ejercicio durante 30 minutos en una sesión, puede hacer varias sesiones más breves, de 10 minutos o más, a lo largo del día. Por ejemplo, tres sesiones de 10 minutos por día.

**¿Con qué intensidad debo hacer ejercicio?**

* Mantenga una intensidad moderada; respiración ligeramente marcada, que le permita mantener la conversación.
* Baje la velocidad si la respiración se torna dificultosa y no puede mantener una conversación fluida.
* Deténgase y descanse si le falta el aliento.
* No se aleje demasiado para que pueda volver al punto de partida sin dificultad.

**B A 2. Ejercicios de flexibilidad (elongación)**



**B**

**A**

**Torsiones de tronco**

* Siéntese erguido, con los pies en el suelo, cruce los brazos y tómese los hombros.
* Sin mover las caderas, gire la parte superior del cuerpo hacia la izquierda tanto como le resulte cómodo.
* Mantenga la postura durante 20 segundos y luego relaje el cuerpo. Repita 5 veces.

**3. Ejercicios de fortalecimiento**

**¿Cuánto ejercicio de fortalecimiento debo hacer?**

* + Realice cada ejercicio 2 a 3 veces por semana
  + Comience con 8 repeticiones por ejercicio
  + Paulatinamente aumente hasta 15 repeticiones por ejercicio
  + Una vez que pueda hacer 15 repeticiones cómodamente, intente agregar una segunda serie de 15, y finalmente una tercera serie. Descanse 1 minuto entre cada set.

**Sentado a parado**



**A**



**B**



**C**

1. Siéntese en el borde de la silla, con los pies separados al ancho de caderas. Inclínese ligeramente hacia adelante.
2. Póngase de pie lentamente, usando las piernas para levantarse (trate de no usar los brazos para empujar, si es posible). Mantenga la mirada al frente, no hacia abajo.
3. Quede erguido de pie antes de volver a sentarse lentamente.

* Respiración: exhale al levantarse e inhale al sentarse.

**Balanceo de piernas**



**A**

**B**

**C**

**D**

1. Apoye las manos sobre el respaldo de una silla para tener estabilidad.
2. Eleve la pierna izquierda a un lado hasta donde sea cómodo, mantenga la espalda y las caderas rectas. Evite inclinarse hacia la derecha.
3. Regrese a la posición inicial.
4. Ahora, eleve la pierna derecha a un lado hasta que esté cómodo.

* Respiración: exhale durante el balanceo e inhale al bajar la pierna.

**Flexiones sobre la pared**

****

1. Párese a un brazo de distancia de la pared. Apoye las manos sobre la pared, a la altura del pecho, con los dedos apuntando hacia arriba.
2. Con la espalda recta, flexione lentamente los brazos, manteniendo los codos a los lados. Intente minimizar el espacio entre usted y la pared tanto como sea posible.
3. Vuelva lentamente al punto de inicio.

* Respiración: exhale al alejarse de la pared e inhale al acercarse a la pared.