

Para su salud en casa

Debe hacer estos ejercicios y seguir estos pasos para prevenir enfermarse o sentirse peor.

Ejercicios:

Al principio de cada hora:

- Respire profundo, manténgalo por 5 segundos y exhale. Repita esto 5 veces.
- Después, tome una sexta respiración, manténgala por 5 segundos y tosa con fuerza.
- Descanse unos minutos y repita este ciclo de 6 respiraciones una vez más.
- NO haga este ejercicio de respiración mientras haya otra persona en la habitación. Eso aumentará las posibilidades de exponerlos al virus.

Cada media hora:

- Acuéstese boca abajo por 10 minutos, una vez por hora. Durante ese tiempo, gire la cabeza hacia un lado y respire lento y profundamente.
- Si no puede acostarse boca abajo, use almohadas para colocar debajo del pecho y área pélvica para mayor comodidad.
- Si aún no puede acostarse boca abajo, gire lo más que pueda sobre su costado durante 5 minutos, respire lento y profundamente. Después gire lo más que pueda sobre su costado opuesto por 5 minutos, respire lento y profundamente.
- No debe acostarse boca arriba durante un periodo prolongado porque queremos que tenga mejor movimiento de aire en las bases y partes posteriores de los pulmones.

También siga los siguientes pasos:

- Siéntese derecho en una silla lo más que pueda, excepto cuando pase tiempo boca abajo cada hora.
- Sea más activo en su cuarto o alrededor de su hogar. Es mejor si se para en un lugar junto a una silla en vez de sentarse. Si es necesario, sostengase en algo estable para su seguridad. Párese lo más que pueda o camine en un solo lugar para mejorar el movimiento del aire en sus pulmones.
- Beba muchos líquidos y lleve una dieta saludable para mantener su fuerza. No importa si se toma los líquidos o come lentamente en vez de tomarlos o comer rápidamente. Continúe haciendo ambas cosas mientras descansa y controla su salud.