

Ejercicios de rehabilitación recomendados durante el aislamiento por COVID-19

- ✓ La inmovilidad o el reposo en cama puede tener consecuencias negativas para tu organismo a corto y a largo plazo.
- ✓ La inmovilidad afecta al funcionamiento de tu cuerpo, tanto a nivel físico como psicológico
- ✓ Te queremos ayudar y por ello hemos editado unos vídeos con ejercicios muy sencillos que puedes realizar en la cama o en una silla.
- ✓ Puedes visualizar una breve introducción y escoger después videos con ejercicios de brazos, piernas tanto estirado en cama como sentado y también ejercicios respiratorios.
- ✓ Recuerda que es muy importante que siempre que tu estado general te lo permita ponerte en pie y caminar.

¡Atención! Párate si aparece tos, sensación de ahogo o falta de aire, fatiga, sudoración o mareo.

Acceso a los VÍDEOS de los ejercicios:

<https://www.tauli.cat/tauli/coronavirus/exercicis-rehabilitacio-covid19>



¡Muévete tanto como puedas!