



Clínica
Universidad de
La Sabana
Cuidaremos de ti

ES LO
NUESTRO
El PIR®

PROCESO INTERDISCIPLINARIO DE REHABILITACIÓN PIR®

EDUCACIÓN AL PACIENTE ENFOQUE DE FISIOTERAPIA
“REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA”

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA ¡SI ES POSIBLE!

1. AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA:

- Hidrátate antes, durante y después
- Usa ropa cómoda
- Intenta estar acompañado
- Tener un ambiente con buena ventilación, pero sin corrientes de frío
- Realiza las fases de calentamiento y enfriamiento indicadas
- Conoce hasta cuánto puede aumentar tu frecuencia cardíaca ingresando al siguiente link: <https://cutt.ly/mStaOwI>



2. ¿CUÁNDO ES RECOMENDADO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

- Si presentas sensación de fatiga leve al realizar tus actividades diarias
- Si ahora se te cansa con más frecuencia de lo habitual
- Si estuviste en casa y no pudiste salir
- Si quieres mejorar tu condición física luego de presentar covid-19 y/o estuviste bajo confinamiento
- Siempre, para prevenir enfermedades cardíacas ❤️



Clínica
Universidad de
La Sabana
Cuidaremos de ti

ES LO
NUESTRO
El PIR®

PROCESO INTERDISCIPLINARIO DE REHABILITACIÓN PIR®

EDUCACIÓN AL PACIENTE ENFOQUE DE FISIOTERAPIA “REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA”

1. RECUERDA:

- Pacientes que requirieron hospitalización o UCI deben iniciar la actividad física según la indicación médica al egreso hasta la valoración ambulatoria por Fisiatría para ingreso a Programa de Rehabilitación Pulmonar
- Iniciar la actividad física 7 días después de no presentar síntomas como (fiebre, disnea, palpitaciones)
- Te recomendamos realizar ejercicios que te generen poca fatiga y que vayas aumentando progresivamente la intensidad de acuerdo con cómo te sientas
- Es importante que trates de realizar actividad física al menos 150 minutos semanales (30 minutos al día), a una intensidad baja o moderada (intensidad No vigorosa)



2. ¿EN QUÉ SITUACIONES NO DEBO REALIZAR O SUSPENDER ACTIVIDAD FÍSICA?

Es mejor no realizar ningún tipo de ejercicio y consultar al médico si...

- Tienes fiebre
- Presentas sensación de ahogo, fatiga o que no puedes respirar
- Dolor en el pecho
- Tienes mareos
- Sientes tu piel muy fría y húmeda

