

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

Post-COVID-19

ACTIVA TUS PULMONES

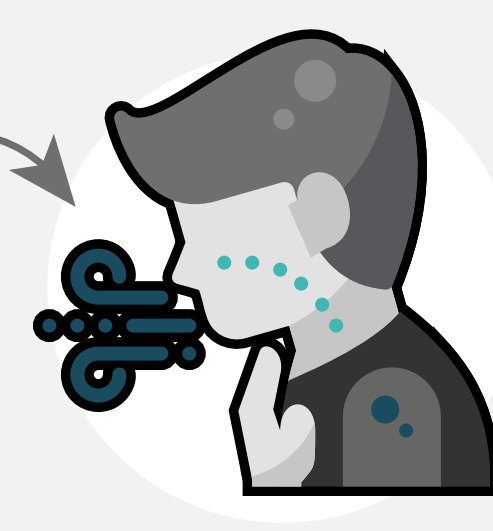
Cuando supiste que tenías COVID-19, tu sistema, por toda la información recibida, entró en un estado de alerta constante.

En medicina le llamamos estado límbico; **es como si en un edificio suena el sistema de alarma de incendio;** cuando la escuchas, tu cuerpo sabe que tiene que reaccionar para salir corriendo gracias a ese estado de alerta.



Es por ello que a casi todas las personas que han tenido COVID-19, a pesar que algunos no presentaron síntomas, les cuesta trabajo entrar en calma.

Si además **tuviste síntomas o te costó o te sigue costando respirar, tu sistema sigue sin apagar ese sistema de alerta** y con las consecuencias orgánicas, es por ello que queremos acompañarte en este proceso para ayudarte a entender que en tu cuerpo existen muchas maneras de remediarlo y no necesitas de nada; excepto de ti, y lo más bonito es que podrás sentirte bien y vas a mejorar en todos sentidos.



Es muy importante que tu cuerpo entre en calma, y que a la vez, si tuviste daño en tus pulmones hagas estos ejercicios tan fáciles

REGLAS:

1

Nunca puedes sentir dolor, solo satisfacción

2

Concéntrate: cómo suena, cómo se siente e imagina

3

Imita el video o sigue instrucciones

¿Cuándo hacerlo?



Lo más recomendable es en la noche; sin embargo, en cualquier momento que necesites entrar en calma total

¿Cómo?



Siguiendo los pasos o imitando el video

¿Cuánto tiempo?



Al menos 3 minutos, siempre y cuando se sienta rico y fácil. Si no es así, hazlo solamente el tiempo que te sea conveniente

¿Cuántos días?



Al menos 1 mes, todos los días. Y si puedes hacerlo más, mejor

¿En qué posición?



De pie, sentado o sentada, acostado o acostada. Te recomiendo lo hagas acostado o acostada, si te es cómoda la postura



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1

Coloca dos almohadas debajo de tu cuerpo, una vertical y la otra horizontal. Recuéstate y relaja



Paso

2

CUENTA CON TUS DEDOS

INHALA en 1... 2... 3...

EXHALA en 3... 2... 1...

Repite 10 veces. Hazlo durante 3 minutos



Paso

3

Lo más importante es volver a escuchar el sonido de tu respiración continuo y que inhales exactamente el mismo tiempo que dura la exhalación



¿PARA QUÉ TE SIRVE?

Entras en calma total

Le das flexibilidad a los músculos que te ayudan a respirar

Dormirás mejor

Lograrás una mejor capacidad respiratoria

Fuente: Método y'u®