

# ENTRA EN CALMA

[covid19.queretaro.gob.mx](https://covid19.queretaro.gob.mx)

COVID-19 / Post-COVID-19

## ¡AYUDEMOS A NUESTROS PULMONES!

Entre muchas cosas, el estar sentados, parados o en una postura durante tiempos prolongados, además de quitarle movilidad y funcionalidad a nuestro sistema locomotor, también le quitan la oportunidad a nuestros órganos de estar en un estado óptimo. Cuando esto sucede y se suma con COVID-19, nos afecta mucho más.

Es por ello que es vital hacer este ejercicio. A través de rotar los antebrazos y brazos logramos mejor la capacidad de movimiento, porque hidratamos con estos al tejido conectivo, por otro lado, movilizamos partes que nos hacen trabajar músculos que están deshabilitados por falta de uso, y eso provoca que nuestros pulmones tengan menos posibilidades de recuperación. ¡Tenemos que movernos de manera muy especial!



### SIEMPRE RECORDEMOS:

#### REGLAS

1



Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción

2



Concentrémonos cómo suena, cómo se siente e imaginamos

3



Hacemos mímica: imitamos el video (damos click al link)

4



Consultamos siempre al médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?

En la mañana



¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Lo que dura el video (parar cuando lo necesitemos)



¿Cuántos días?

30 días al menos o hasta recuperarnos completamente



¿En qué posición?

Acostados



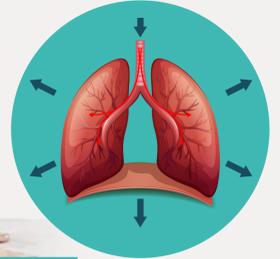
DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1



Percibimos qué tanto aire entra y sale de nuestro cuerpo para comparar al final. Nos acostamos boca arriba y subimos los brazos hacia el techo y comparamos cuál sube más, de dónde comienza el movimiento, y qué brazo se mueve más

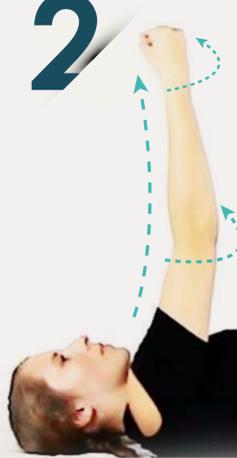


Colocamos el dedo índice detrás del gordo como cuando señalamos que algo está bien hecho, ahora el medio y anular quedan sobre el gordo

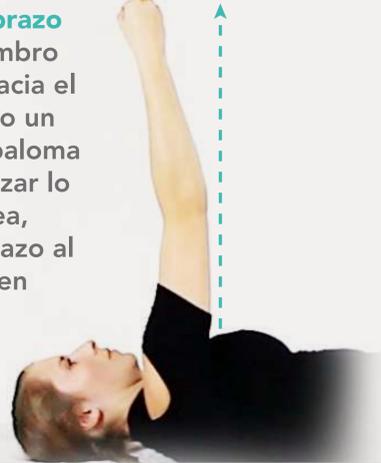


Paso

2



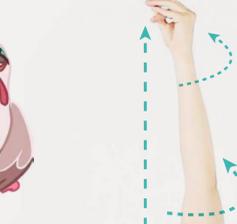
Comenzamos a girar el antebrazo y el brazo junto con el hombro llevando todos hacia el techo, formando un espiral, como la paloma que quiere alcanzar lo que más desea, regresamos el brazo al lugar de origen



Paso

3

Ahora nos percibimos y comparamos qué diferencia hay del brazo que hizo las espirales y el que no, repetimos el proceso del lado contrario



### ¿PARA QUÉ SIRVE?

Aumenta los rangos de movimiento del hombro y todas sus articulaciones

Modifica los patrones de movimiento

Es muy relajante

Da sensación de libertad

Elimina el dolor

Fuente: Método y'u®