

# ENTRA EN CALMA

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

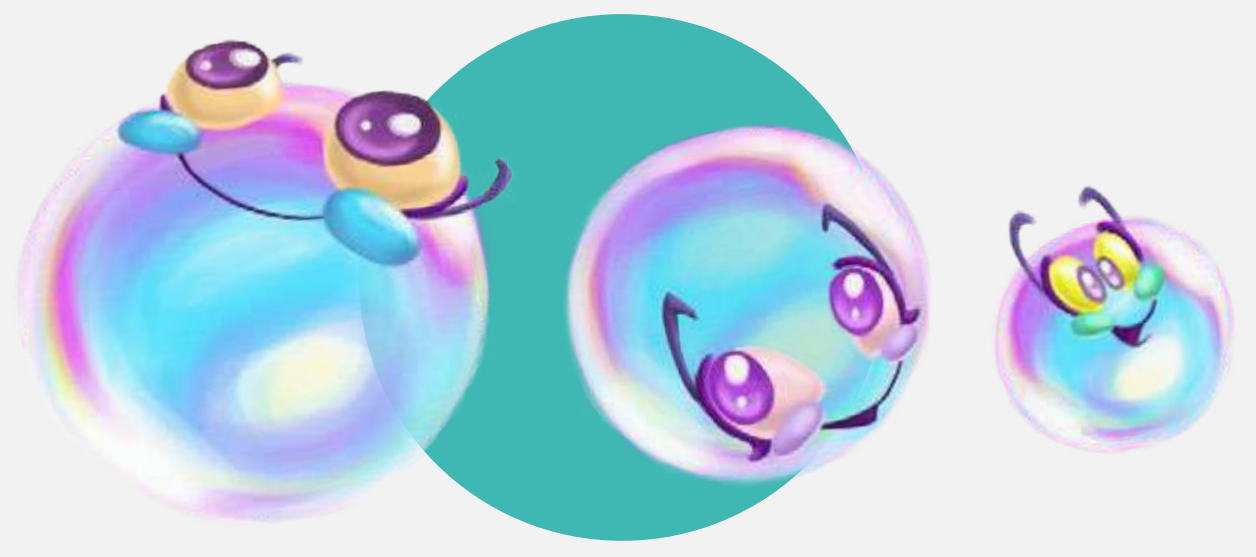
COVID-19 / Post-COVID-19

## ¡OLVÍDATE DEL DOLOR DE CABEZA!



Otra de las consecuencias y síntomas que vivimos durante y después de tener COVID-19, es el dolor de cabeza y de cervicales (la parte más alta de la columna), ya que el dolor no nos deja trabajar, jugar o realizar nuestras actividades cotidianas. Recordemos que es muy importante la respiración y concentrarnos en relajar nuestro cuerpo. Al hacerlo reducimos el estrés y activamos la circulación, con lo que se reduce o elimina el dolor.

Al cerrar los ojos podemos imaginarnos las burbujas de jabón flotando, esto genera una percepción de relajación y ¡hace trabajar mejor a nuestro cerebro!



### RECORDEMOS LO SIGUIENTE

#### 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 a nuestro médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?

Cuando tengamos dolor de cabeza o tensión en el cuello



¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos las instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Por lo menos 1 minutos, siempre y cuando nos haga sentir bien



¿Cuántos días?

30 días al menos



¿En qué posición?

De pie o sentados



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1

Nos colocamos en la postura que más nos acomode, de pie o sentados.

Colocamos los dedos pulgares en donde se siente un huequito atrás de la oreja, los índices en la parte de atrás del cráneo y cerramos los ojos. Recordemos siempre inhalar y exhalar de manera continua



Paso

2

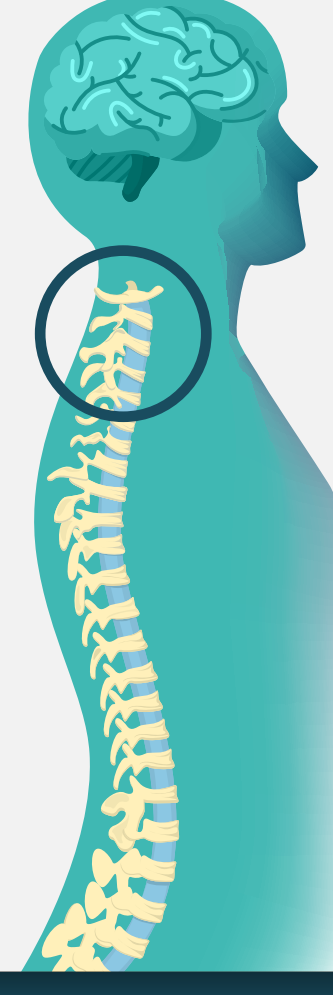
Nos imaginamos un ojo en la barbilla, para poder visualizar las burbujas en la mente. Comenzamos a mover el cuello hacia arriba y hacia abajo



Paso

3

Seguimos haciendo el movimiento, inhalando y exhalando de forma continua



Al seguir las burbujas imaginarias, nuestras cervicales se mueven muy distinto a los patrones normales, lo que las libera junto al dolor de cabeza

Al finalizar ponte en una postura muy cómoda y coloca un costalito caliente de semillas sobre la frente y ojos durante 5 minutos

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

Para aumentar el rango de movimiento del cuello

Para aumentar la capacidad de relajación

Para disminuir o eliminar el dolor de cabeza

Para disminuir o eliminar el dolor de hombros

Para entrar en calma

Fuente: Método y'u®



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE QUERÉTARO



SECRETARÍA DE SALUD - SESEO

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.