

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡ADIÓS AL DOLOR DE ESTÓMAGO Y PROBLEMAS DIGESTIVOS!

Sabemos que COVID-19 causa inflamación en el cuerpo, se conocen algunos casos con problemas digestivos o estomacales.

Si tenemos o tuvimos COVID-19, es muy importante mantenernos en calma y hacer todas las recomendaciones sugeridas; si lo hacemos, la recuperación será más efectiva. **¡Vamos a aprender una forma de respiración** y movimiento que es muy efectiva para mejorar nuestra capacidad pulmonar y orgánica, sobre todo en el área estomacal!

Imaginamos a Flamabel, **nuestro personaje que representa al fuego**. ¡Será mucho más sencillo movernos al imitarla!



RECORDEMOS LO SIGUIENTE

REGLAS

- 1** Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción
- 2** Nos concentramos en al menos 3 sentidos: cómo suena, cómo se ve y cómo se siente
- 3** Hacemos mímica: imitamos el video (da click al link)
- 4** Consultamos a nuestro médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?

Cuando tengamos dolor de estómago



¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Por lo menos 2 minutos, siempre y cuando el ejercicio sea agradable para ti



¿Cuántos días?

30 días al menos



¿En qué posición?

Acostados boca arriba



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso 1

Nos colocamos acostados boca arriba. Soltamos el cuerpo y nos imaginamos que vamos a iniciar una fogata, **comenzamos a inhalar y exhalar de manera rápida**, inhalamos, exhalamos, inhalamos, exhalamos, inhalamos, exhalamos. Con ambas mano sobre el estómago, soltándolo completamente



Paso 2

Relajamos y comenzamos a mover nuestro cuerpo de lado a lado como si fuéramos esa flama, imitamos el sonido, **nos imaginamos cómo la mueve el viento**, sentimos como se calienta; **repetimos el paso varias veces**



Paso 3

Ambas manos se van a quedar sobre el abdomen, como si pusieramos pegamento, **nos imaginamos un lápiz justo donde están y formamos círculos**; provocando que se mueva el cuerpo como una flama bailadora



¡Al hacerlo de esta manera, se calienta, circula mayor cantidad de sangre en el área y se oxigena de manera óptima, lo que quita el dolor estomacal, la inflamación y da una sensación de bienestar!

¿PARA QUÉ NOS SIRVE?

Para disminuir el dolor de estómago

Para desinflamar el área abdominal

Para mejorar el intercambio de gases; mejor calidad de oxígeno en cada célula

Para relajar nuestro cuerpo

Fuente: Método y'u®