

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡FORTALECE TUS PULMONES Y LLÉNATE DE ENERGÍA!

Según el (INSP) Instituto Nacional de Salud Pública, 1 de cada 4 mexicanos padece hipertensión. Al tenerla, existe mayor probabilidad de enfermarse de COVID-19. Es posible mantener la presión arterial controlada, con medicamentos y ejercicios como este.

Es importante seguir la respiración de la **letra A** y la respiración "Del Mar". Conseguiremos un mejor resultado si al hacerlo imaginamos a alguien amado que nos da tranquilidad.

SIEMPRE RECORDEMOS:

REGLAS

1 

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción

2 

Nos concentramos 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?

Al despertar



¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo?

De 1 a 2 minutos



¿Cuántos días?

30 días al menos



¿En qué posición?

Acostados

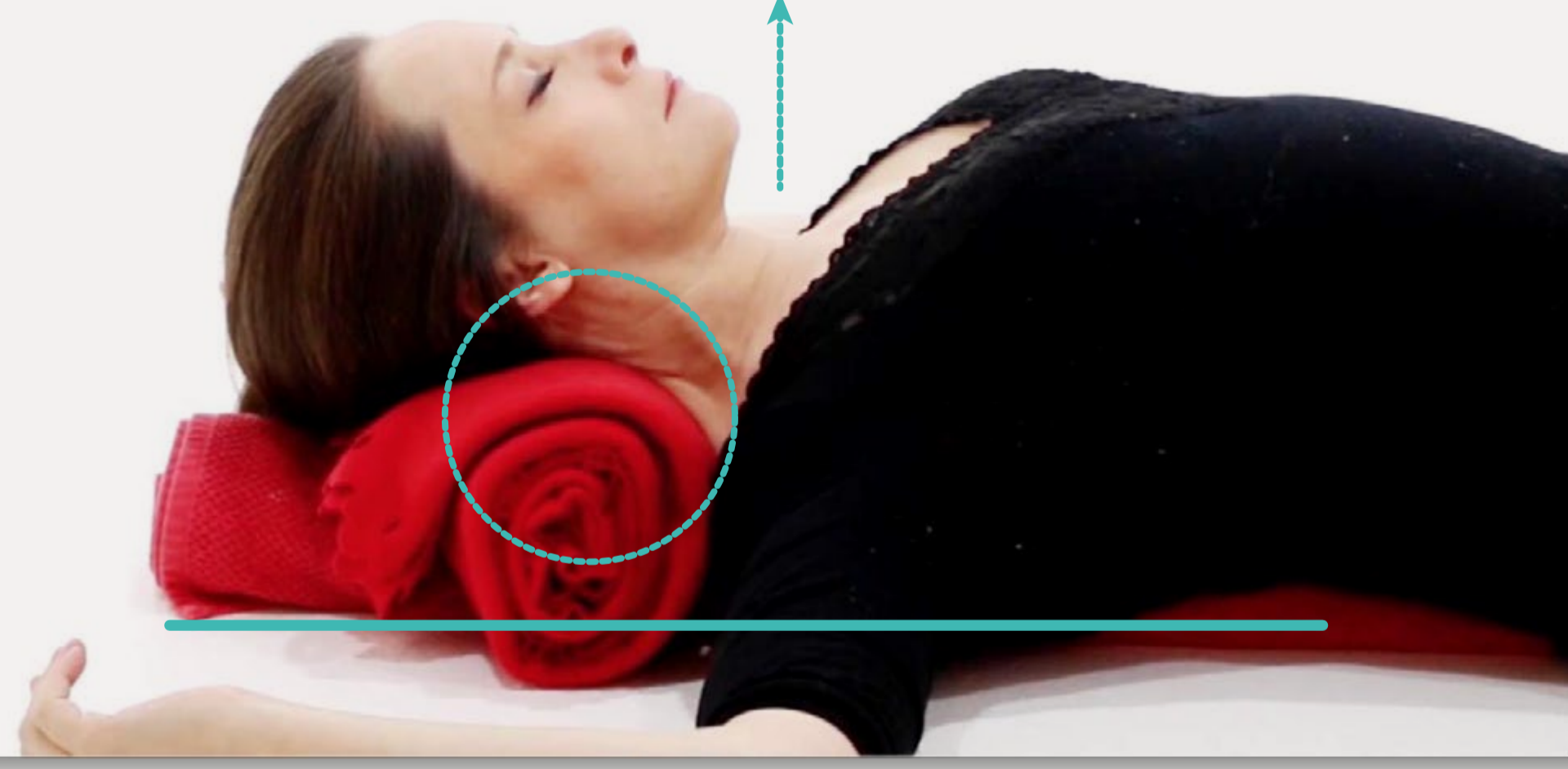


DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1

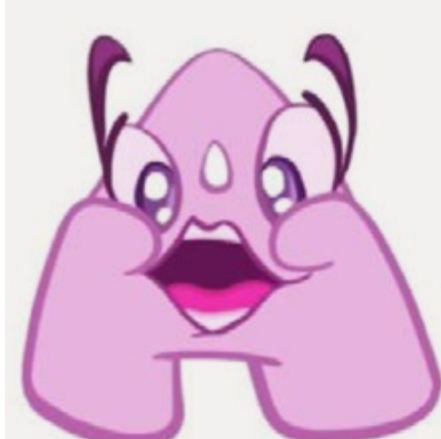
Ponemos una cobija en forma de rollo, nos colocamos acostados boca arriba, la cobija en el cuello, las piernas flexionadas y el cuerpo totalmente relajado



Paso

2

Comenzamos a inhalar por la nariz y al exhalar decimos de forma continua la letra ¡AAAAAAA!
Y repetimos por lo menos 3 veces



¡AAAAAAA!



Paso

3

Colocamos nuestras manos en forma de concha en las orejas, cerramos nuestros ojos, inhalamos por nariz y nos imaginamos que la ola del mar va a la profundidad, exhalamos por nariz e imaginamos que la ola baja



Repetimos por lo menos 3 veces



¡Sentimos el resonato!

¿PARA QUÉ SIRVE?

Controla la presión arterial

Relaja el cuerpo

Disminuye el estrés



Fuente: Método y'u®



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE QUERÉTARO



SECRETARÍA DE SALUD - SESEQ

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