

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡APRENDAMOS A MOVER NUESTROS PULMONES!

¡Hoy aprenderemos a mover nuestros pulmones con **Jacinto, el cinturón!**



Al mover nuestros pulmones generamos entrenamiento en los músculos que favorecen la entrada y salida del aire (como si los lleváramos al gimnasio), **además los tejidos se hidratan y llega más sangre llena de nutrientes a estos, lo cual genera mejor oxigenación** y mejor capacidad de intercambio de gases, que es su función.



Si hacemos bien estos movimientos **tendremos una mejoría en nuestra respiración y saturación de oxígeno** y percibiremos con más facilidad la entrada y salida del aire.

Al imaginar que nos ponemos un cinturón, será mucho más sencillo empezar a mover nuestros pulmones, recomendamos hacerlo frente al espejo; recordemos lo siguiente:

REGLAS

01

Nunca debes sentir dolor, solo satisfacción

02

Concéntrate: cómo suena, cómo se siente e imagina

03

Haz mímica: imita el video (dale click al link)

04

Consulta siempre a tu médico y pide autorización



¿Cuándo hacerlo?

Por la mañana al despertarnos y a media tarde, o a cualquier hora que sintamos restricción en la respiración



¿Cómo?

Imitando el video o siguiendo instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Por lo menos 5 minutos, siempre y cuando nos sintamos bien



¿Cuántos días?

10 días al menos



¿En qué posición?

De pie o sentados

DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso 1



Nos colocamos de pie o sentados, **inhalamos muy fuerte apretando el abdomen como si pusiéramos un cinturón apretadísimo** y exhalamos, lo repetimos más suavemente y exhalamos. Donde quedó tu pancita es el neutro, no está ni metida, ni afuera. **Ahí te pones a Jacinto y no dejes que tu pancita se salga ni se meta (no se mueve)**



Paso 2

Comenzaremos a mover todo nuestro cuerpo para soltarlo, dejándolo fluir, como sacudiéndonos en cámara lenta



Paso 3

Nos vamos a imaginar 4 cinturones en nuestro tronco:



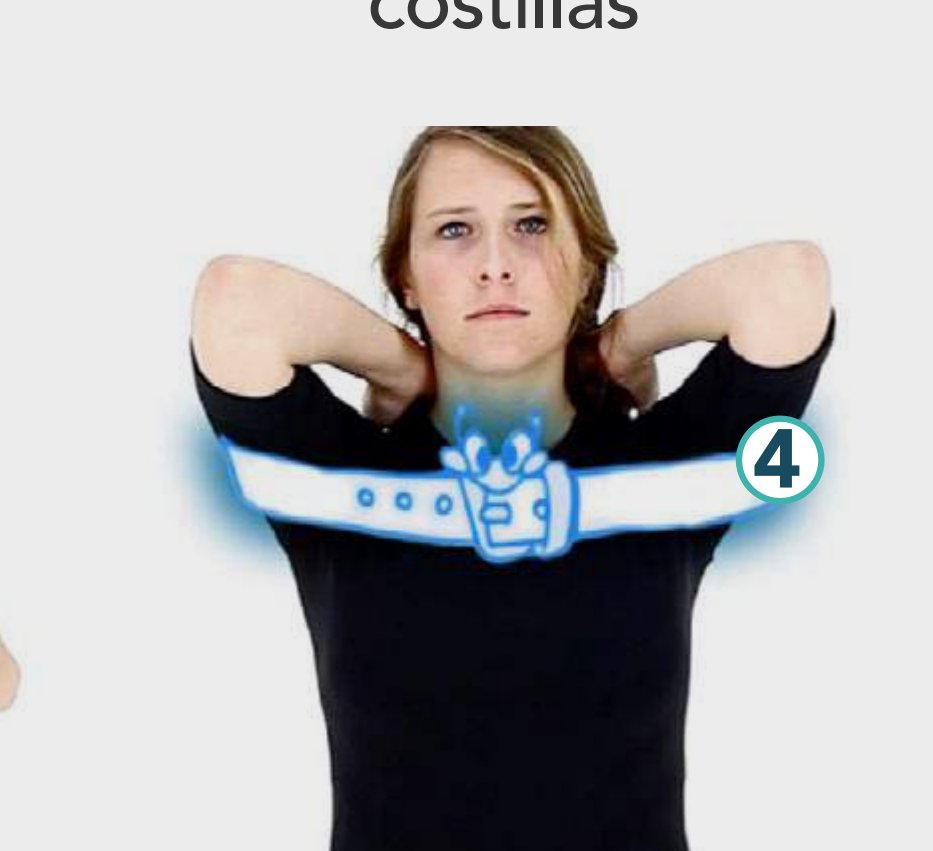
A la altura del ombligo, en neutro, este ya no se mueve



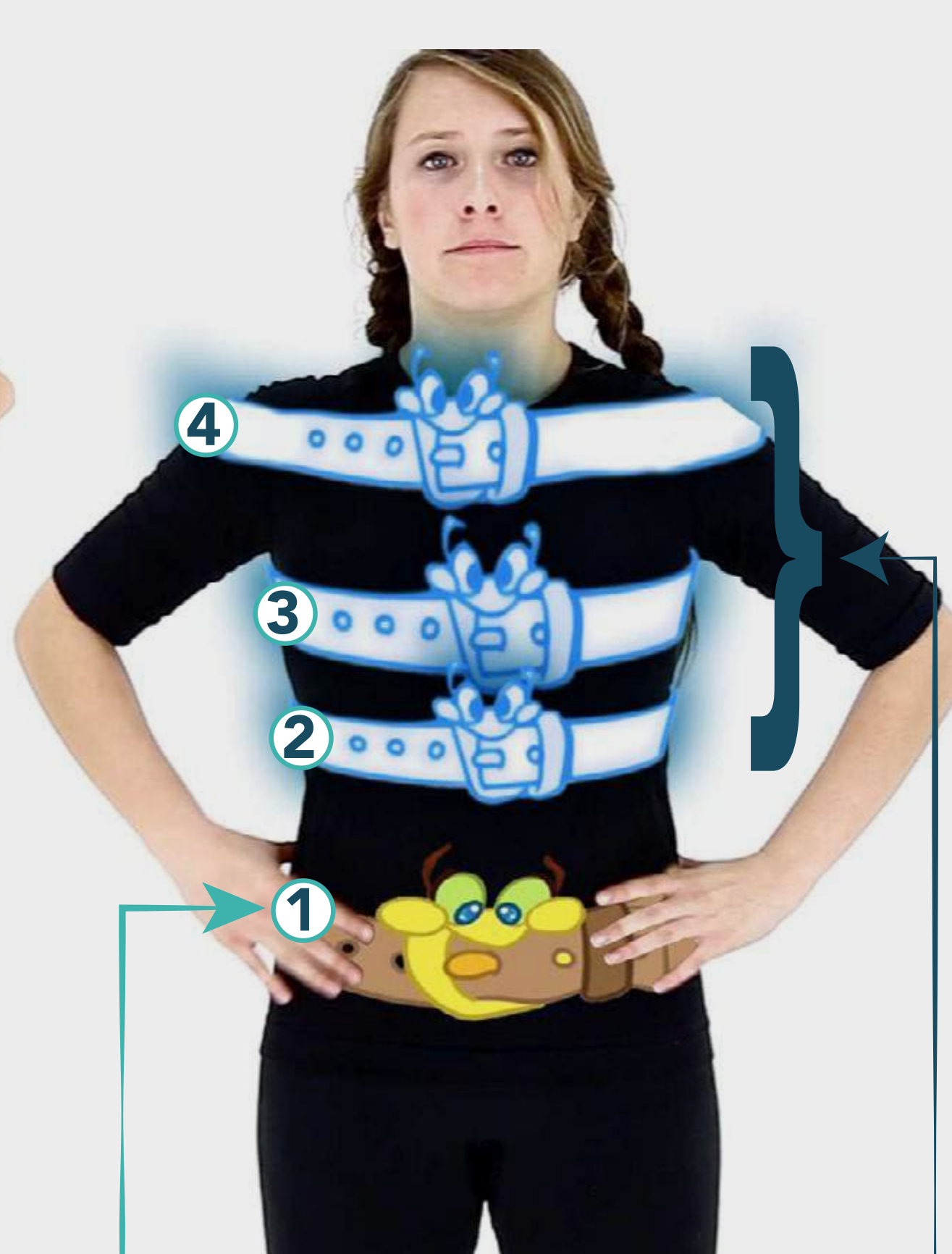
Donde están las últimas costillas



A la altura del pecho



A la altura de las clavículas (el huesito donde cae un collar)



Abdomen neutro cinturón 1 (no se mueve), inflamamos los pulmones para comparar el antes y después, **intentando inflar los otros tres cinturones** (de costillas a clavículas) exhalamos y relajamos

Paso 4

Hacemos mucha énfasis en qué tanto movimiento logramos. Cada cinturón lo iremos llenando o imaginando que llevamos aire **enfrente, a los lados y atrás**

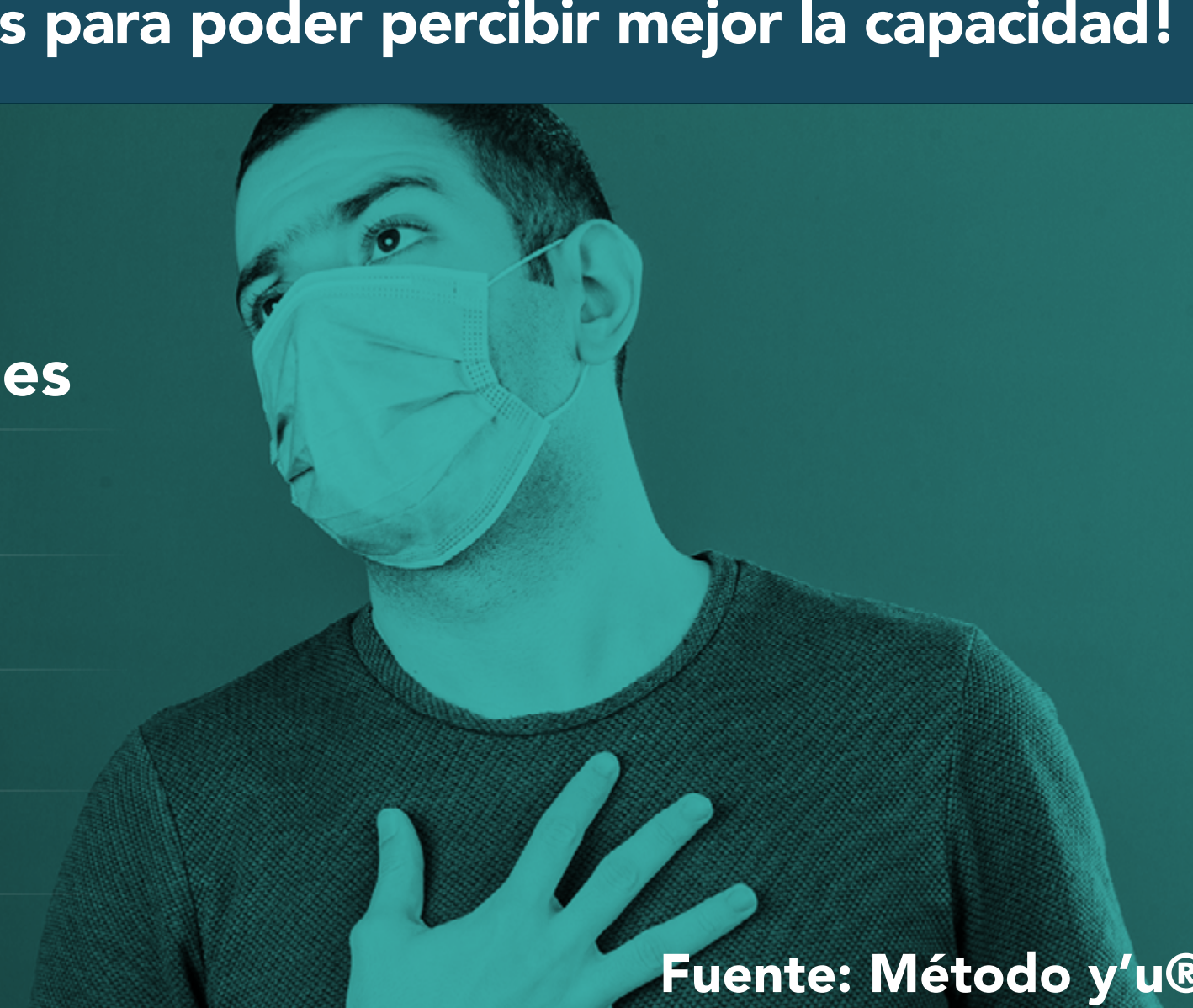


Empezamos en el cinturón 2, luego el 3 y al final el 4, percibiendo la tercera dimensión. Ahora comparamos: **debe sentirse fácil y debe haber aumentado el rango de movimiento**

¡Nos imaginamos que tenemos unos cinturones para poder percibir mejor la capacidad!

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Hidrata los tejidos que mueven los pulmones
- Mejora la circulación de sangre
- Mejora el intercambio de gases
- Mejora la capacidad respiratoria
- Aumenta la movilidad en pulmones
- Disminuye el estrés



Fuente: Método y'u®