

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

RESPIRACIÓN LATERAL

Necesitamos mover los pulmones de manera lateral, este tipo de respiración es de suma importancia durante la recuperación por COVID-19. Al hacerlo fortalecemos y movemos los tejidos más profundos. Siempre seguimos nuestro instinto y le damos el tiempo de recuperación.

SIEMPRE RECORDEMOS:

REGLAS

01

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción



02

Nos concentramos cómo suena, cómo se siente e imaginamos



03

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



04

Consultamos siempre al médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?
Al despertar



¿Cómo? Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo? Lo que dura el video (parar cuando lo necesitemos)



¿Cuántos días?
30 días al menos



¿En qué posición?
Acostados

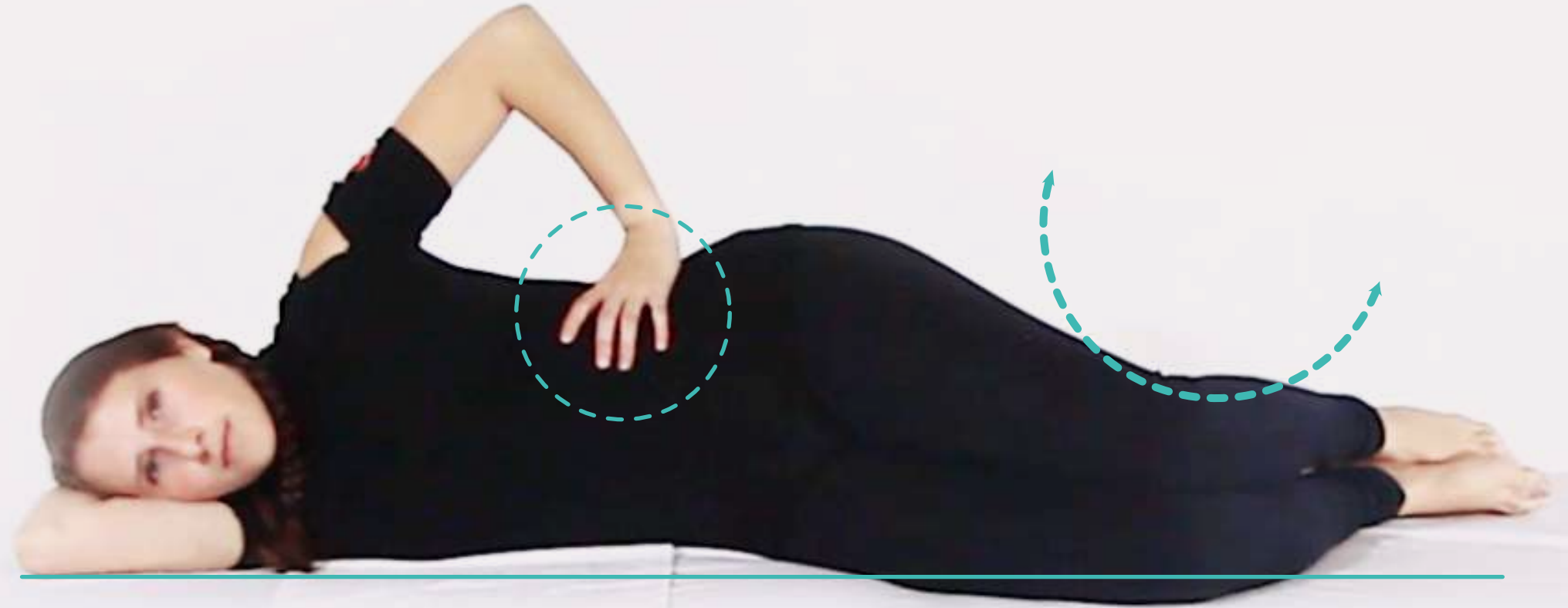


DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

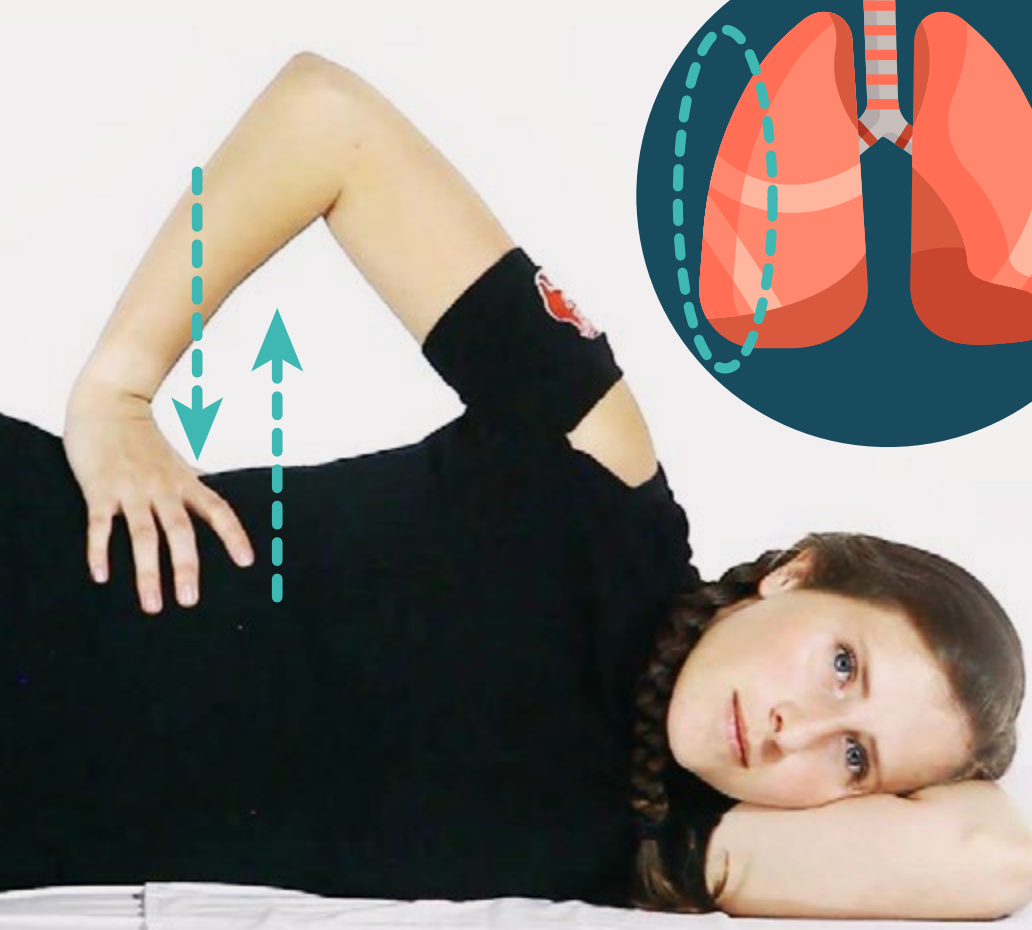
1

Nos colocamos acostados de lado, imaginamos que somos sirenas, **ambas piernas flexionadas** y el cuerpo totalmente relajado



Paso

2

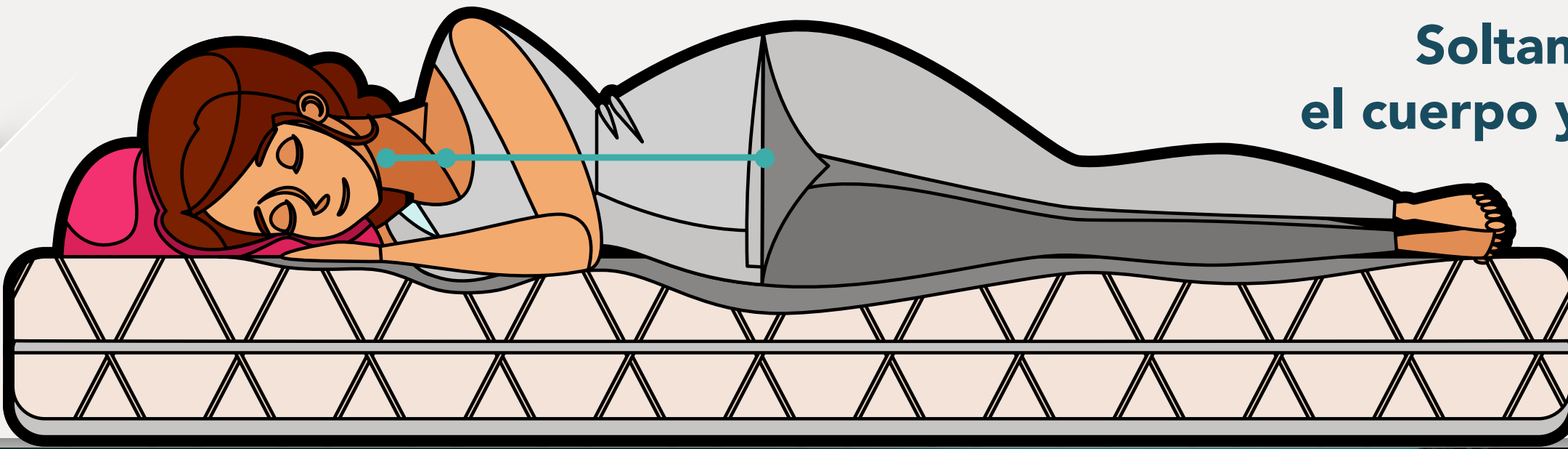


Comenzamos a inhalar suave por la nariz inflando la parte lateral y luego lo soltamos. Durante el tiempo que dure en video, **cuanto más te imagines ser como una sirena que fluye su respiración flotando**, mejores efectos notaremos



Paso

3



Soltamos todo el cuerpo y disfrutamos

¿PARA QUÉ SIRVE?

Para fortalecer la parte lateral de los pulmones

Para la movilidad y elasticidad en el diafragma

Percibir mayor capacidad de entrada y salida de aire

Limpiar y activar los pulmones

Recuperar la saturación del oxígeno

Da sensación de bienestar y tranquilidad

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.