

# COVID-19: LA MOVILIDAD IMPORTA



## El Reposo Absoluto es Malo



En pacientes con COVID-19 los siguientes efectos secundarios están magnificados por el aislamiento y el mayor tiempo de hospitalización:

La masa muscular se reduce un ~1.5-2% diario durante el reposo absoluto

---

Incrementa el riesgo de enfermedad tromboembólica

---

Incrementa el riesgo de atelectasia que puede contribuir a una neumonía

---

Los pacientes tienen predisposición a hipertensión

---

Puede contribuir a delirios y ansiedad

---

Aumenta el riesgo de provocar úlceras de presión

## ¿Que puedes hacer?

- 1 Guía a tus pacientes en movimientos que correspondan al día y la noche
- 2 Maximiza el tiempo que el paciente esta erguido en una silla o la cama
- 3 Realiza ejercicios de fuerza 3 veces al día
- 4 Realiza ejercicios de respiración diafragmática profundos

### El Paciente Puede Caminar



Pararse al lado de la cama



Caminar lo mas posible



Caminar hacia el baño para realizar actividades de higiene personal



Caminar antes de cada comida

### El Paciente No Puede Caminar



Ayuda al paciente a sentarse en una silla o la cama para las comidas



Pídele al paciente que se lave la cara y dientes de pie.



Promueve que el paciente aumente el tiempo que tolera parado al lado de la cama

[bit.ly/everybodymoves](https://bit.ly/everybodymoves)



This document, created by Johns Hopkins Activity and Mobility Promotion, is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International License. To view a summary of license, please access <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>