

# Aumento de la actividad y el ejercicio

## *Increasing Activity and Exercise*

Cuando se está recuperando de COVID-19, es importante que aumente lentamente su nivel de actividad. Un método es la llamada **Regla de los 10**. Esta técnica es fácil de recordar y aplicar. Aumentará el tiempo que hace ejercicio y la intensidad del mismo en un **10 %** cada **10 días**.

Para empezar, tiene que encontrar una actividad que le guste y aprender a medir su esfuerzo mientras la realiza. Si utiliza una máquina de ejercicios, como una cinta de correr, puede guiarse por los ajustes de la máquina, como la velocidad o la inclinación. Para otras actividades, le recomendamos que realice un seguimiento utilizando su frecuencia cardíaca o la escala EEP (descrita en la página siguiente).

### **Frecuencia cardíaca: cuántas veces late su corazón por minuto (l.p.m.).**

- Puede contar el número de veces que siente los latidos de su corazón, utilizando 2 dedos colocados suavemente en el cuello (justo debajo del hueso de la mandíbula) o en la muñeca (en el pequeño espacio bajo el pulgar).
- Si lleva un reloj inteligente o un monitor de actividad (FitBit), puede comprobar la frecuencia que registra.
- Controle su frecuencia cardíaca mientras está en reposo. A continuación, compruebe la frecuencia cardíaca con las actividades diarias o con el ejercicio. Al principio, intente mantenerse dentro de los 15 l.p.m. a partir de su frecuencia cardíaca en reposo, avanzando lentamente según la Regla de los 10.

# Aumento de la actividad y el ejercicio

## *Increasing Activity and Exercise*

**Escala de esfuerzo percibido (EEP):** La intensidad con la que siente que se esfuerza durante las actividades o el ejercicio. El médico le indicará por dónde empezar en función de su nivel de actividad actual.

<b>10</b>	<b>Actividad de máximo esfuerzo:</b> siente que es casi imposible continuar. Completamente sin aliento, incapaz de hablar. Sólo lo puede mantener durante un corto período de tiempo.
<b>9</b>	<b>Actividad muy dura:</b> es muy difícil mantener la intensidad del ejercicio. Apenas puede respirar o decir unas palabras.
<b>7 u 8</b>	<b>Actividad vigorosa:</b> es casi incómoda. Le falta el aliento, pero puede decir una frase.
<b>4 a 6</b>	<b>Actividad moderada:</b> respira con dificultad, pero puede mantener una conversación breve. La actividad se vuelve notablemente más difícil.
<b>2 o 3</b>	<b>Actividad ligera:</b> se siente como si la pudiera realizar durante horas. Puede respirar con facilidad y mantener una conversación.
<b>1</b>	<b>Actividad muy ligera:</b> casi ningún esfuerzo, pero más que estar recostado/sentado.