



CUADERNO DE ACTIVIDADES DE REHABILITACIÓN COVID-19

Estimad@ _____:

Hemos confeccionado esta guía de actividades de forma de apoyar tu recuperación.

Para esto, se han incluido elementos del área cognitiva (pensamientos), física y de organización de tu rutina, con el fin de prevenir las complicaciones hospitalarias.

La idea es que puedas iniciar de a poco algunas actividades, y en la medida que te sientas más activ@ y con más energía, puedas ir incorporando más ejercicios.



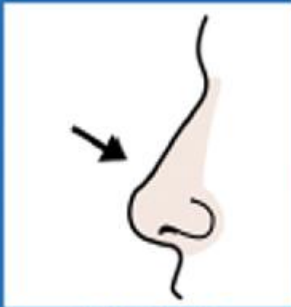
INDICE

Tableros comunicación del dolor	3
Orientación	6
Ejercicios brazos y manos.....	10
Cognición y pensamiento	17
Rutina y actividades cotidianas.....	32
Referencias	35

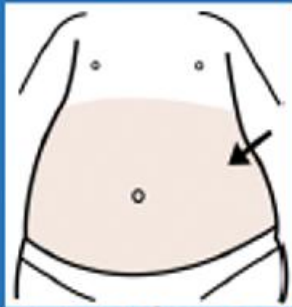
DOLOR



EL OÍDO



LA NARIZ



EL ESTÓMAGO



LA ESPALDA



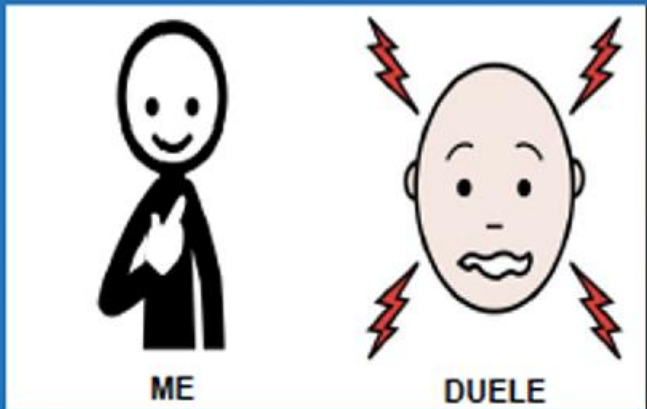
LA PIERNA



EL BRAZO



EL OJO



ME

DUELE



DERECHO

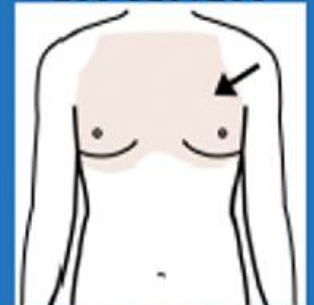


LOS GLÚTEOS

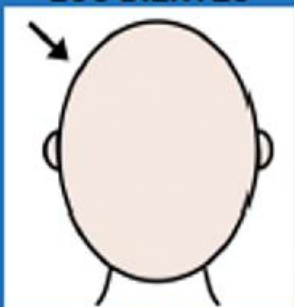


LOS DIENTES

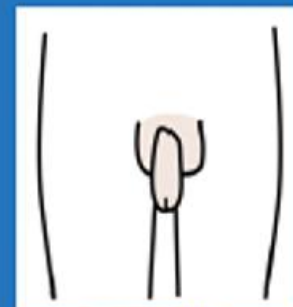
IZQUIERDO



EL PECHO



LA CABEZA



EL PENE

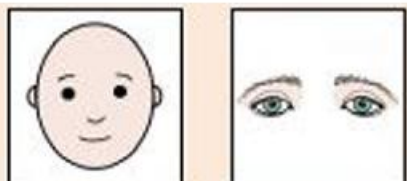


LA VAGINA

UTILIZA ESTAS IMÁGENES PARA PRECISAR DÓNDE TE DUELE

¿DÓNDE TE DUELE?

DOLOR



cabeza

ojos



nariz



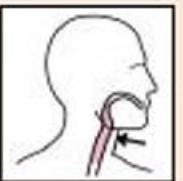
boca



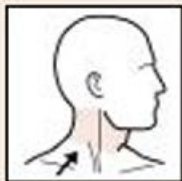
dientes



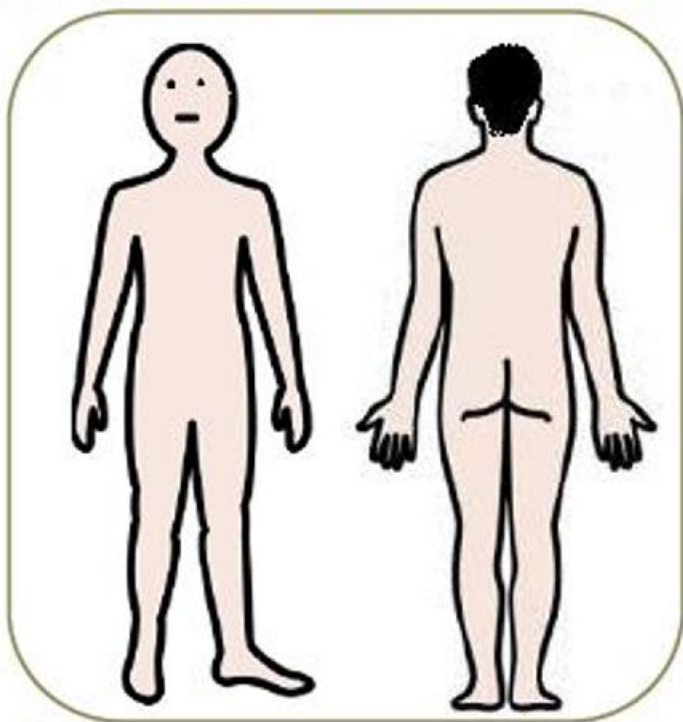
oídos



garganta



cuello



izquierda

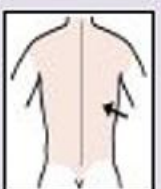
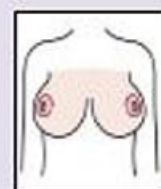


derecha

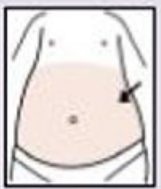
¿CUÁL?



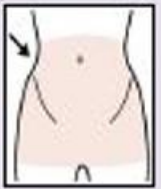
pecho



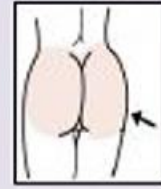
espalda



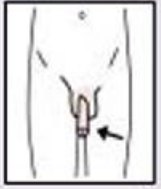
tripa



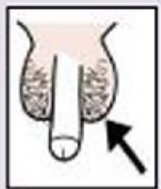
caderas



culo



pene



testículos



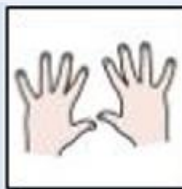
vagina



hombro



brazo



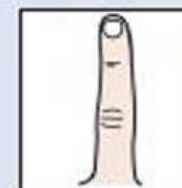
manos



axilas



muñeca



dedo

¿Cuánto te duele?



mucho



un poco



pierna



rodilla



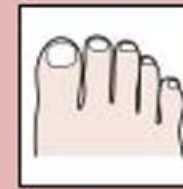
tobillo



pie



talón



dedo

ORIENTACIÓN

Mantenerse orientado

Encierre con un círculo la fecha de hoy, marque con una X las fechas que han pasado

Abril 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

HOSPITAL _____

Mantenerse orientado

Encierre con un círculo la fecha de hoy, marque con una X las fechas que han pasado

MAYO 2020

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

HOSPITAL _____

Mantenerse orientado

Encierre con un círculo la fecha de hoy, marque con una X las fechas que han pasado

JUNIO 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

HOSPITAL _____

ACTIVACIÓN Y ESTIMULACIÓN MOTORA DE BRAZOS Y MANOS

Mantener y activar brazos y manos es muy importante durante la hospitalización, ya que rápidamente estos pueden perder su fuerza y precisión .



A continuación, veremos algunos ejercicios. Ojalá antes de comenzar puedas acomodar tu cama de forma de quedar lo más sentado en tu cama.



Aprenderemos 9 ejercicios, que los puedes practicar según tu energía, se sugiere partir con series pequeñas y luego ir aumentando.



**En caso que tengas, alguna vía o implimento médico en tu brazo, pregunta a tu enfermer@ o médic@ si puedes hacerlos.*

***Si presentas dolor, suspender los movimientos.*

Ejercicio 1. Hombros

- 1.- Colocar mano derecha sobre las caderas
- 2.- Subir brazo derecho estirado hasta la altura de los hombros
- 3.- Bajar brazo derecho, poner nuevamente sobre las caderas.
- 4.- Repetir este movimiento 5 veces, luego descansar.
- 5.- Hacer lo mismo con la mano izquierda.
- 5.- Esta secuencia se repite 3 veces, en cada brazo



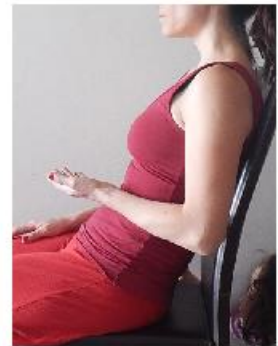
Ejercicio 2. Codos

- 1.- Colocar mano derecha sobre las caderas
- 2.- Doblar el brazo derecho, de forma que la mano intente tocar el hombro
- 3.- Bajar brazo derecho, poner nuevamente sobre las caderas.
- 4.- Repetir este movimiento 5 veces, luego descansar.
- 5.- Hacer lo mismo con la mano izquierda.
- 5.- Esta secuencia se repite 3 veces, en cada brazo



Ejercicio 3. Brazos

- 1.- Colocar palma de mano derecha sobre el estómago
- 2.- Desde esta posición girar la mano, intentando que la palma mire hacia el techo
- 3.- Luego la palma vuelta a mirar hacia el estomago
- 4.- Repetir este movimiento 5 veces, luego descansar.
- 5.- Hacer lo mismo con la mano izquierda.
- 6.- Esta secuencia se repite 3 veces, en cada mano



Ejercicio 4. Muñecas

- 1.- Colocar palma de mano derecha sobre el estómago
- 2.- Desde esa posición subir y bajar mano, de forma alternada
- 3.- Repetir este movimiento 5 veces, luego descansar.
- 4.- Hacer lo mismo con la mano izquierda.
- 5.- Esta secuencia se repite 3 veces, en cada mano



Ejercicio 5. Manos

1.- Colocar palma de mano derecha sobre el estómago

2.- Desde esa posición estirar y abrir dedos, luego empuñar suavemente

3.- Repetir este movimiento 5 veces, luego descansar.

4.- Hacer lo mismo con la mano izquierda.

5.- Esta secuencia se repite 3 veces, en cada mano



Ejercicio 6. Manos enganchadas

1.- Enganchar ambas dedos de las dos manos sobre el estómago

2.- Desde esa posición, separar ligeramente los brazos sin soltar las manos

3.- Repetir este movimiento 5 veces, luego descansar.

4.- Esta secuencia se repite 3 veces, en cada mano



Ejercicio 7. Manos fuerza

1.- Apoyar brazos sobre un almohada o cojín, de forma que las manos esten cómodas y libres.

2.- Manos toman un guante de látex, separar ligeramente hacia las orillas

3.- Repetir este movimiento 5 veces, luego descansar.

4.- Esta secuencia se repite 3 veces



Ejercicio 8. Manos pinzas

1.- Apoyar brazo sobre un almohada o cojín, de forma que la mano este cómoda y libre.

2.- Luego hacer una secuencia de movimiento, a nivel de la punta de los dedos, donde se tocan en el siguiente orden:

- Pulgar con dedo índice
- Pulgar con dedo medio
- Pulgar con dedo anular
- Pulgar con dedo meñique

3.- Repetir este movimiento 5 veces en cada mano, luego descansar.

4.- Esta secuencia se repite 3 veces, en cada mano.



Ejercicio 9. Pinzas Manos

1.- Apoyar brazos sobre un almohada o cojín, de forma que las manos esten cómodas y libres.

2.- Toma un algodón con una mano, y con la otra mano sacar pequeños pedazos de algodón.

3.- Con esos pequeños pedazos, convertirlos en pequeñas bolitas, con su dedo pulgar e indice.

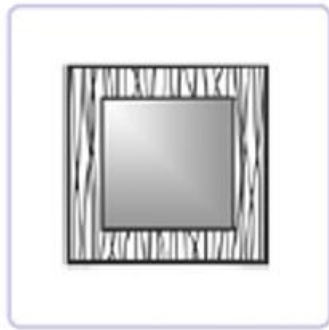
4.- Hacer 5 pelotitas con cada mano



COGNICIÓN Y PENSAMIENTO

Atención

Marque las imágenes que tienen forma redonda



Observe la siguiente imagen, y marque Verdadero o Falso

- | | | |
|----------------------------|---|---|
| La mujer toca la guitarra | V | F |
| Hay dos adultos y una niña | V | F |
| Tienen de mascota 1 gato | V | F |
| Están haciendo un pic-nic | V | F |
| Está el día lluvioso | V | F |
| Ellos se ven alegres | V | F |
| Están debajo de una carpa | V | F |



Complete el siguiente Sudoku

2	3	4	1
3	4	1	2

	2	4	
1			3
4			2
	1	3	

Resultados

4	1	2	3
2	3	4	1
3	4	1	2
1	2	3	4

3	2	4	1
1	4	2	3
4	3	1	2
2	1	3	4

Complete el siguiente Sudoku

	8		5	7	6	2		
			4		2			
				3	9	5	4	8
6	3		9			8	5	2
	9		2			3	7	
8				5		6	9	4
2	5	7	6		3	4	8	9
3		8	7				2	5
	4							6

Resultado

9	8	4	5	7	6	2	1	3
5	1	3	4	8	2	9	6	7
7	2	6	1	3	9	5	4	8
6	3	1	9	4	7	8	5	2
4	9	5	2	6	8	3	7	1
8	7	2	3	5	1	6	9	4
2	5	7	6	1	3	4	8	9
3	6	8	7	9	4	1	2	5
1	4	9	8	2	5	7	3	6

Atención

Encierre con un círculo todos los 7 que encuentre

5	4	6	2	3	2	5	8
8	7	9	6	3	6	1	4
5	6	9	8	4	5	2	3
6	5	4	5	8	7	9	7
4	5	6	4	5	6	4	1
2	3	2	2	1	5	1	5
1	5	1	6	4	8	7	8
7	8	3	2	4	1	2	6

Atención

Encierre con un círculo todos los plátanos que encuentre



Atención

Subraye las palabras que tengan la combinación **bl**

Batalla Blanco Bebida Bloc Bandera

Banco Bola Bula Blusa Belén

Bala Blonda Baldosa Blando Banca

Biblioteca Boca Bate Brisa Brillo

Bloque Bolsón Biblia Bloqueo Bar

Atención

Subraye las palabras que tengan la combinación PR

Partida Promesa Pozo Prueba Pena

Prisa Puerta Prado Precio Programa

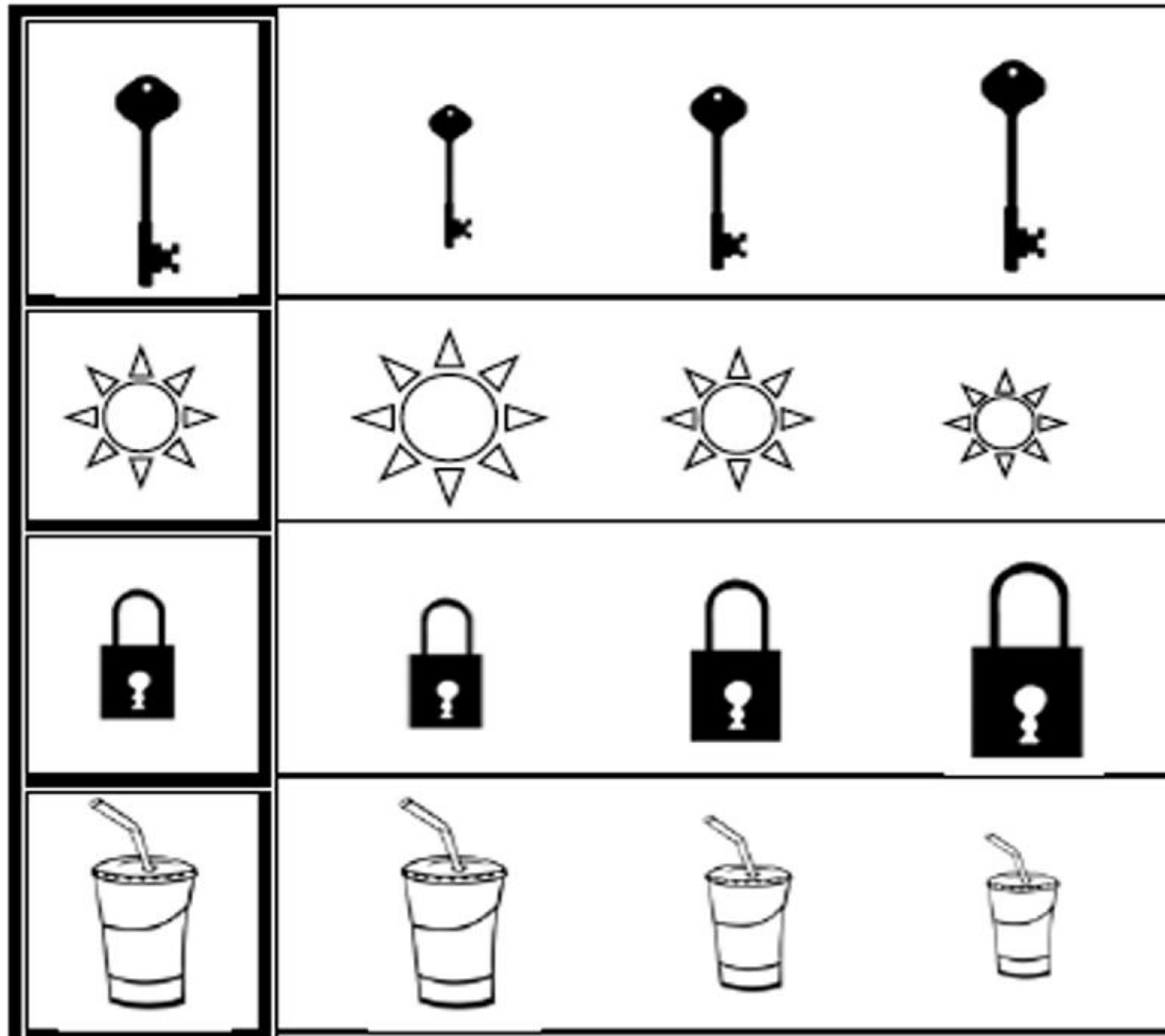
Portal Piso Probador Premio Patio

Preso Parte Primo Pasaje Prisionero

Práctica Portal Prestar Probar Peso

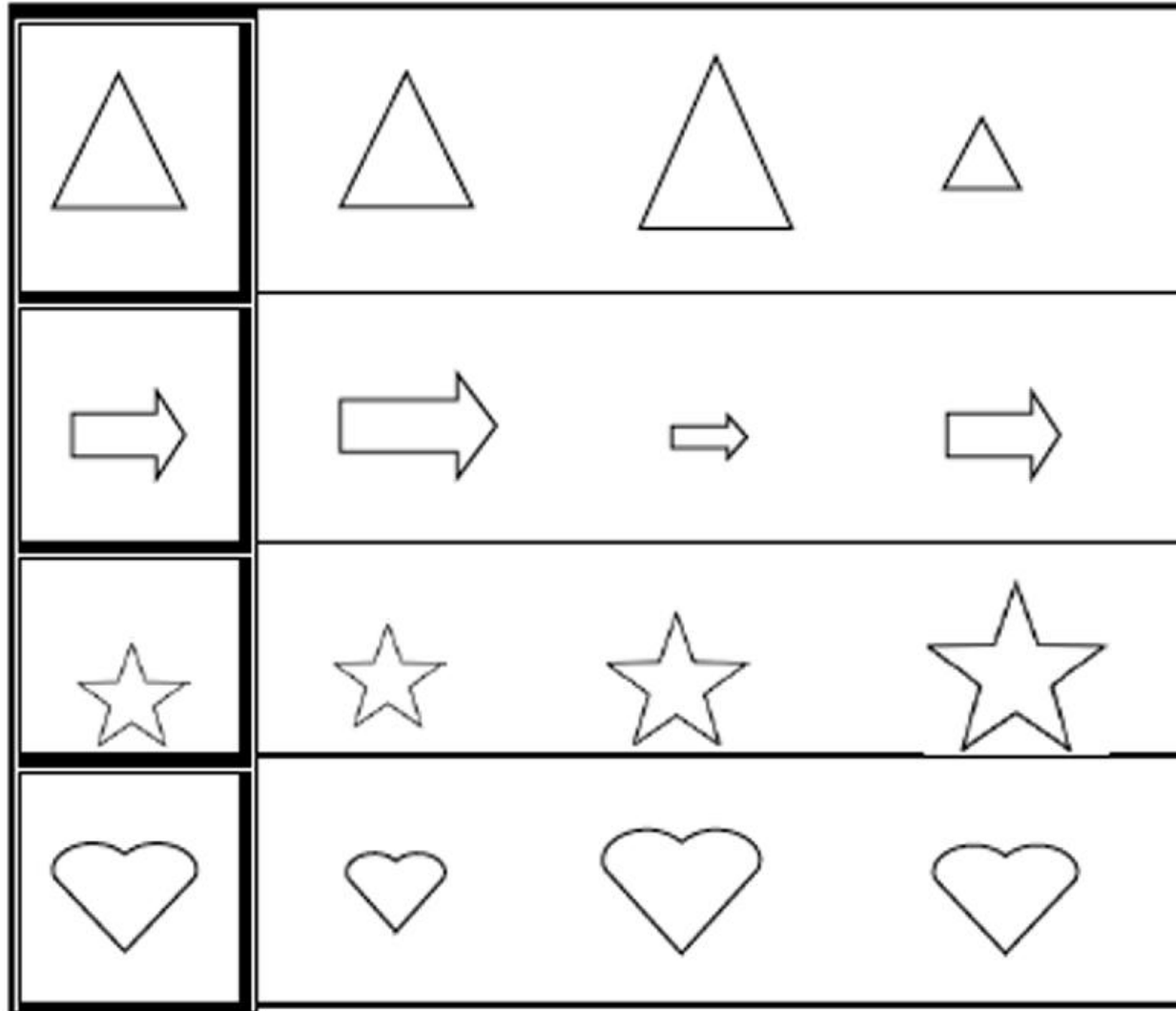
Atención

Marque la figura que es del mismo tamaño a la enmarcada en la izquierda



Atención

Marque la figura que es del mismo tamaño a la enmarcada en la izquierda



Marque si las siguientes oraciones son verdaderas o falsas

1.- Andar apurado es lo mismo que no tener tiempo.	V	F
2.- Tener hambre es lo mismo que es satisfecho.	V	F
3.- Estar triste es lo mismo que estar apenado.	V	F
4.- Estar aburrido es lo mismo que estar entretenido.	V	F
5.- Estar en silencio es lo mismo que estar callado .	V	F
6.- Estar disgustado es lo mismo que estar enojado.	V	F
7.- Ser estudioso es lo mismo que ser aplicado.	V	F
8.- Ser entretenido es lo mismo que ser divertido.	V	F
9.- Estar agotado es lo mismo que estar cansado.	V	F
10.- Ser precavido es lo mismo que ser cauto.	V	F
11.- Ser amable es lo mismo que ser cortés.	V	F
12.- Estar tranquilo es lo mismo que estar apresurado.	V	F
13.- Ser simpático es lo mismo que ser vanidoso	V	F
14.- Estar silencioso es lo mismo que estar callado.	V	F
15.- Ser amistoso es lo mismo que ser apático.	V	F

Completa las siguientes frases:

- Mi nombre es
- Nací el de del año.....
- Tengo años.
- Mi dirección es
- Mi pareja - esposa(o) - es
- Mis hijos se llaman
- Los nombres de mis nietos, son
- Trabajé de
- Mi equipo de fútbol favorito es
- Crecí en la ciudad de

Sopa de letras

O	V	L	N	O	O	L
A	A	E	A	N	U	R
I	R	D	R	Z	S	O
J	L	A	A	D	A	J
S	M	A	N	E	E	O
E	N	E	J	E	B	T
M	O	R	A	D	O	D

Busca las siguientes colores:

Rojo

Verde

Azul

Morado

Naranja

Sopa de letras.

Z	E	P	N	N	P	C	L	E	A	A
P	P	P	R	A	D	O	E	S	N	M
G	L	E	E	A	R	R	E	A	L	O
B	C	O	P	P	P	A	Z	D	O	T
R	E	N	O	I	O	N	N	B	R	D
O	M	E	L	O	A	M	U	J	E	A
C	O	H	L	M	O	M	E	N	A	R
O	E	S	O	E	N	J	Y	A	A	I
L	L	E	C	H	U	G	A	O	N	A
I	D	P	L	A	T	A	N	O	A	A
P	E	P	I	N	O	E	O	D	C	E

Busca las siguientes Frutas y Verduras :

Apio
Brócoli
Lechuga
Manzana
Naranja
Pepino
Plátano
Repollo

RUTINA Y ACTIVIDADES COTIDIANAS

RUTINA DURANTE LA HOSPITALIZACIÓN



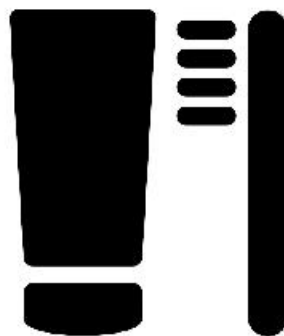
Cuando estamos hospitalizados nuestra rutina cambia, desde el punto de vista de horarios y autonomía al momento de hacer nuestras actividades. Lo que puede afectar el ciclo sueño - vigilia, manteniéndonos despiertos de noche y estar cansados durante el día.

Además muchas veces tenemos temor y estamos cansados, por lo cual nos sentimos limitados en hacer nuestras actividades cotidianas, y necesitamos ayuda por parte del equipo de salud.

Cuando uno empieza a realizar nuevamente las actividades, se estimula y mejora la fuerza del cuerpo, ordena funciones cognitivas o del pensamiento (atención, memoria) y se empieza a organizar la rutina.

Durante la hospitalización podemos implementar actividades cotidianas como:

- Peinado
- Ponerse crema en manos o cara
- Lavado de manos
- Lavado de cara
- Lavado de dientes y limpieza prótesis dental
- Alimentación (si las condiciones médicas lo permiten)

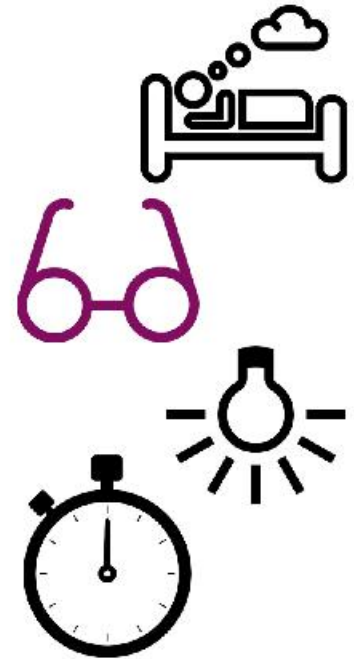


EMPEZANDO CON ACTIVIDADES COTIDIANAS

Cuando se empiece a sentir más despierto, podemos iniciar de a poco las actividades.

Para eso te sugerimos hacer lo siguiente:

- 1.- Pedir estar sentado en cama, para esto puedes pedir que reclinen tu cama
- 2.- Si usas lentes o audífonos, solicitarlo a tu familia y colocárselos en la mañana
- 3.- Durante el día tu habitación debe estar iluminada, para que te mantengas despierto
- 4.- Si es que existe reloj y calendario, revisar la fecha y hora del día



AHORA PODEMOS PREPARAR LOS MATERIALES PARA REALIZAR NUESTRAS ACTIVIDADES, TE SUGERIMOS INICIAR EN EL SIGUIENTE ORDEN

Peinado

Ponerse crema en manos, brazos o cara

Ponerse colonia o perfume

Lavado de cara

Lavado de dientes y/o limpieza de prótesis dental



**Material Editado y seleccionado por Evelyn Alvarez E.
Revisado por Rolando Aranda, Cristóbal Catalán, Nicole Jara, Rodrigo Tobar
<https://deliriumenchile.cl>**

Referencias:

- 1.- Evelyn Alvarez; Stephanie Prieto, y col. Terapia Ocupacional precoz e intensiva en la prevención del delirium en adultos mayores, en unidades de pacientes críticos. (2013) Chile . 1-120. ISBN 978- 956-353-242-5**
- 2.- <http://aulaabierta.arasaac.org/documentos-cao>**
- 3.- buscapalabras.com.ar/crear-sopa-de-letras.php**