🧘‍♀️ Recuperación en Casa tras la UCI

Después de pasar por la UCI (Unidad de Cuidados Intensivos), es fundamental seguir un programa de rehabilitación adaptado a las necesidades y capacidades de la persona, ya que después de un período tan crítico, el cuerpo puede quedar debilitado y en un estado de desacondicionamiento físico.

Un programa de ejercicios para después de la UCI debe ser gradual, comenzar con movimientos suaves y aumentar en intensidad a medida que la persona mejora. Es esencial que todo ejercicio sea supervisado por profesionales de la salud, especialmente al principio, para evitar complicaciones y garantizar la recuperación adecuada.

A continuación te propongo una guía general de ejercicios que pueden ser útiles en las primeras etapas de la recuperación. Sin embargo, es importante que cualquier plan de ejercicios sea adaptado a las recomendaciones de los médicos y fisioterapeutas que estén siguiendo el caso

**1. Fase Inicial post UCI : Ejercicios en silla o de pie (1-2 semanas)**

En esta fase, el cuerpo empieza a recuperarse, y la persona puede sentarse y empezar a movilizarse de manera más activa . Seguiremos trabajando las respiraciones profundas y los ejercicios de expansión torácica aprendidos en UCI con el fisioterapeuta.

**Ejercicios de fortalecimiento muscular:**

* **Sentadillas asistidas:** Sentarse y levantarse de una silla con ayuda si es necesario. Realizar 5-10 repeticiones.
* **Levantamiento de piernas extendidas:** Sentado en una silla, levantar una pierna extendida durante unos segundos, y luego alternar con la otra pierna.

**Ejercicios de equilibrio:**

* **Equilibrio en una pierna:** Mantenerse en pie sosteniéndose de una superficie firme, levantar una pierna y mantener el equilibrio durante unos segundos. Realizarlo primero con ayuda, y progresivamente sin soporte.

**Ejercicios de movilidad articular:**

* **Rotación de tobillos y muñecas:** Sentado o de pie, realizar movimientos circulares con los tobillos y muñecas para mejorar la movilidad.

**2. Fase Intermedia : Ejercicios de mayor intensidad (2-4 semanas )**

Cuando la persona ya ha recuperado parte de su fuerza y movilidad, se pueden incorporar ejercicios más complejos.

**Ejercicios aeróbicos suaves:**

* **Caminar:** Comenzar con caminatas suaves, primero en la habitación, luego en pasillos o áreas más largas. Incrementar la duración y distancia progresivamente.
* **Bicicleta estática o pedalier :** Si la persona es capaz, se puede empezar con una bicicleta estática o pedalier con poco esfuerzo.

**Fortalecimiento muscular:**

* **Ejercicios con bandas elásticas:** Se pueden incorporar bandas elásticas para fortalecer las piernas, los brazos y la parte superior del cuerpo. Los ejercicios como las extensiones de piernas y los levantamientos de brazos son muy útiles.
* **Levantamientos de pesas ligeros:** Si la persona tiene suficiente fuerza, puede comenzar a usar pesas ligeras para mejorar la fuerza de los músculos de los brazos y la parte superior del cuerpo.

**3. Fase Avanzada : Ejercicios de mayor esfuerzo (4-6 semanas )**

En esta etapa, la persona debería poder realizar más actividad física sin mucha ayuda, y se puede introducir ejercicios de mayor intensidad para restaurar la fuerza y la capacidad cardiovascular.

**Ejercicios cardiovasculares:**

* **Caminatas rápidas o trote suave:** Continuar con caminatas, aumentando la velocidad e incorporando intervalos de trote suave.
* **Ejercicio en bicicleta estática o elíptica:** Aumentar el tiempo y la intensidad gradualmente.

**Entrenamiento de fuerza:**

* **Entrenamiento de fuerza con pesas:** Levantamiento de pesas moderadas o trabajo con máquinas de gimnasio.
* **Ejercicios funcionales:** Como agacharse, levantarse de una silla sin usar las manos, o trabajar en el fortalecimiento de la zona lumbar y abdominal

**4. Fase de Mantenimiento: Ejercicios de mayor esfuerzo (6-12 semanas)**

**Mismos ejercicios fase anterior**

**Recomendaciones generales:**

1. **Progresividad:** La clave es la progresividad. Empezar despacio y aumentar la intensidad de forma gradual, siempre adaptándose a las respuestas del cuerpo.
2. **Hidratación y nutrición:** Es muy importante mantener una buena hidratación y una dieta equilibrada para apoyar la recuperación.
3. **Supervisión médica:** Siempre contar con la orientación de médicos, fisioterapeutas o terapeutas ocupacionales. La progresión debe ser individualizada, ya que cada persona tiene diferentes niveles de resistencia y recuperación.
4. **Escuchar al cuerpo:** Es importante evitar sobreesfuerzos y detenerse si se experimentan dolor, mareos o fatiga excesiva.

**Conclusión :** El programa de ejercicios post UCI debe ser personalizado y ajustado según la condición física del paciente y las recomendaciones médicas. A medida que la persona recupere fuerza y resistencia, se podrán incorporar ejercicios más complejos. Es esencial que los ejercicios sean supervisados al principio para evitar lesiones y complicaciones.























