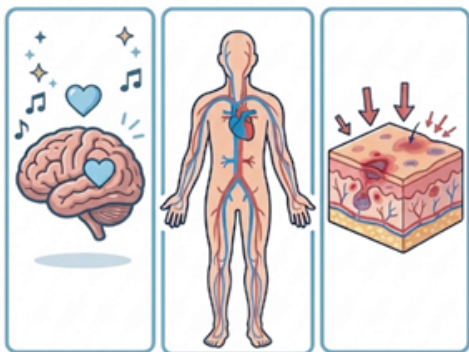


¿Sabía que:

- Puede perder hasta un 7% de su fuerza muscular en solo una semana de reposo en cama?
- El movimiento puede ayudar a prevenir las úlceras por presión (escaras)?
- El ejercicio regular puede contrarrestar la descondición física (disminución de la condición)?
- Mantenerse activo puede prevenir contracturas (rigidez de músculos y articulaciones)?
- El movimiento estimula la circulación sanguínea y puede favorecer la cicatrización de heridas?
- El ejercicio tiene una influencia positiva en su bienestar mental y estado de ánimo?



(+297) 527 4000 

www.arubahospital.com 

Dr. Horacio E. Oduber Boulevard #1 

NOS SEMPER T'EY!



Español

Rehabilitación

Programa de ejercicios



¿Qué indica el folleto?

¡Manténgase en movimiento durante su estadía hospitalaria!

Para que su estancia en el hospital transcurra de la forma más fluida posible, es importante que permanezca lo más activo posible durante su hospitalización.

El movimiento suficiente y regular ayuda a su recuperación y previene complicaciones.

También es importante que siga realizando sus actividades diarias por sí mismo en la medida de lo posible. El Horacio Oduber Hospital ofrece apoyo a través del programa “HOH-in-Motion” durante su estadía y recuperación.

¿Qué es el programa “HOH-in-Motion”?

El programa “HOH-in-Motion” es un programa de ejercicio de fácil acceso que le ayuda a mantenerse activo durante su ingreso.

Puede realizar los ejercicios de forma independiente o junto con, por ejemplo, su compañero de habitación o familiares/visitas. El programa consta de diferentes variantes, adaptadas al motivo de su ingreso.

Es un programa que puede realizar en la cama y también desde una silla. Esto le permite mantenerse activo en cualquier momento del día. El programa está diseñado para que pueda mantenerse en movimiento de forma segura e independiente y apoyar así su recuperación.

¿Está entusiasmado y desea favorecer su recuperación y reducir el riesgo de complicaciones?

Pregunte en la unidad de enfermería sobre sus posibilidades para el programa “HOH-in-Motion”.

¡EL MOVIMIENTO ES MEDICINA!

¡ESCANEE EL CÓDIGO QR!



HOSPITAL IN MOTION



¿Quién puede participar?

Dentro del programa de ejercicios se tiene en cuenta la mayor cantidad posible de situaciones y patologías. Por ejemplo, si usted es un paciente con una vía intravenosa, catéter, amputación o heridas, ¡aun así puede participar!

Es importante que identifique qué ejercicios puede realizar y cuáles podría adaptar. Por ejemplo, puede adaptar los ejercicios realizándolos con una (1) pierna o un (1) brazo. Intente seguir desafiándose a sí mismo.

Durante la realización de los ejercicios es importante seguir respirando adecuadamente y escuchar a su cuerpo. Deténgase o tome un descanso si nota falta de aire, palpitaciones o si no se siente bien. Informe de esto al personal de enfermería. Espere a que los síntomas disminuyan e intente nuevamente más tarde o en otro momento.

