

ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física y el ejercicio juega un papel sumamente importante en mantener el metabolismo adecuado en el paciente postoperado. Recomendamos:

- Reposo en cama.
- Puede subir y bajar escaleras con ayuda hasta que su médico le indique que lo puede hacer solo.
- Utilizar andador, muletas o bastón para mayor seguridad.
- No cargar objetos de peso mayor a 5 kg.
- Realizar actividad moderada durante los siguientes 10 días. Permítase periodos de descanso.
- Reanude sus actividades hasta que lo indique su médico.

En las primeras dos semanas, el paciente debe caminar progresivamente dos veces al día dependiendo de su tolerancia.

Luego de la segunda semana hasta la sexta semana, puede comenzar el entrenamiento cardiovascular para desarrollar fuerza muscular y resistencia en los pacientes con pobre condición física

Para más información puede solicitar una cita con nuestros especialistas.

Puerto Vallarta:

Av. Los Tules 116, Díaz Ordaz,
C.P. 48310, Puerto Vallarta,
Jalisco



Renova Clínica Estética

renovaclinicapv@gmail.com
<http://www.renovaclinica.com>

Guadalajara:

Av. Copernico N°5590,
Arboledas, C.P. 45080,
Zapopan, Jalisco

(+52 322) 293 6628
(+52 33) 3634 0043