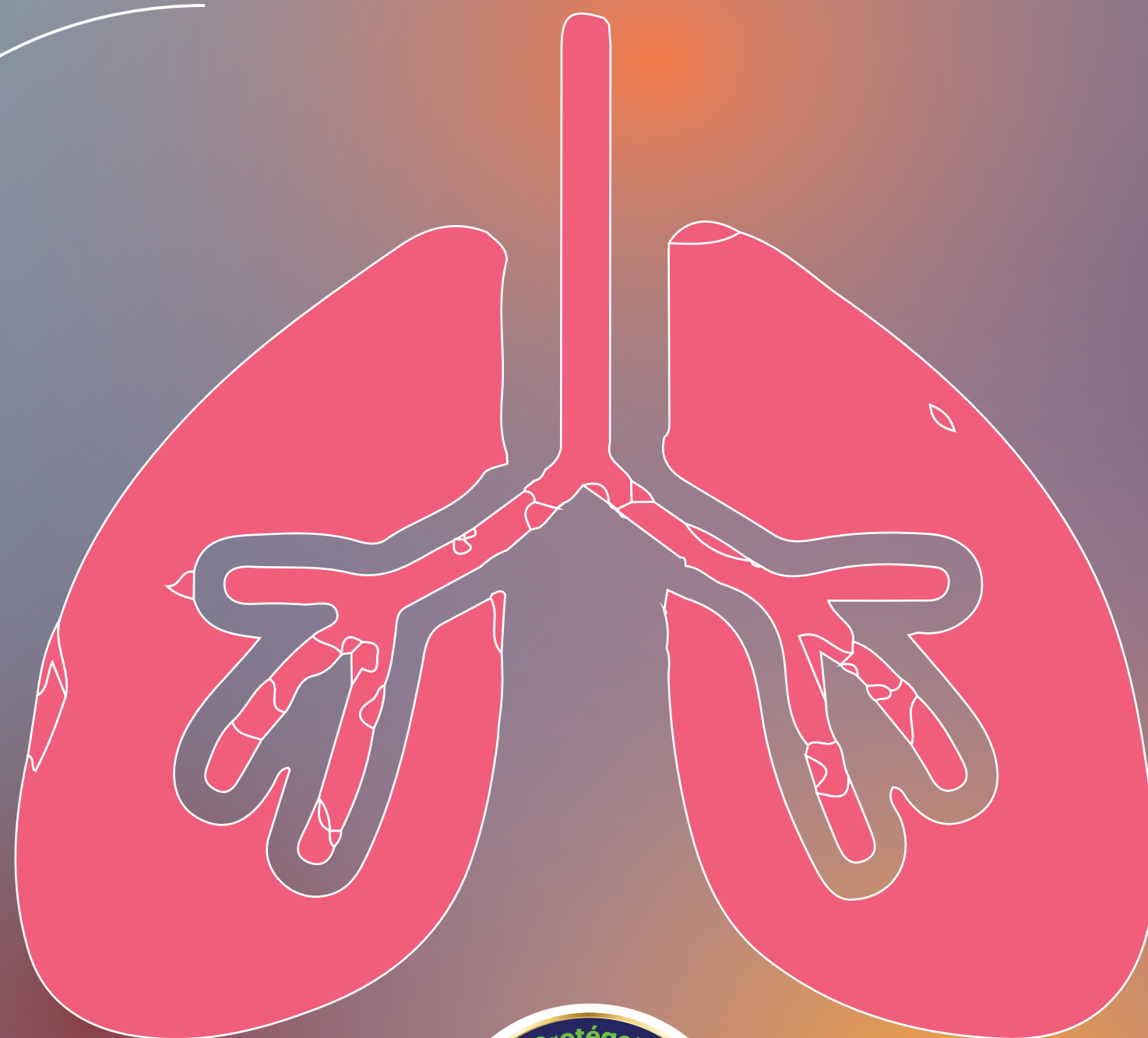


Si enfermaste de COVID-19, ¿Esta información es para ti! ¿Sabes para qué son útiles los ejercicios respiratorios?

1. Para reducir síntomas de falta de aire.
2. Evitar dolor y fatiga al respirar en Tórax (pulmones).
3. Ayudan en la reducción de ansiedad.



**¿Quieres saber cómo hacerlo?
Escanea el código o revisa el siguiente enlace:**

https://www.youtube.com/watch?v=Vil5OZqBgvo&list=PLehr5lB6uOnvMczge4_53-wsCnXhAHFqx

No olvides seguir practicando las 5H's

