

BUENAS PRACTICAS EN LA CONSULTA MEDICA
El consultorio amigable con el paciente



FORMATO DE REGISTRO DE EJERCICIO Y ESPARCIMIENTO

Paciente: _____ Médico de contacto: _____

Fecha de actualización: _____ Teléfonos (consultorio/celular): _____

Deberán anotarse todos los medicamentos así como los cambios en las dosis.

No.	Tipo de Ejercicio (Organos ó Músculos)	Explicación del ejercicio	Frecuencia y tipo de rutina	Beneficios del ejercicio	Comentarios adicionales
1	Ejercicios respiratorios	Inflar los pulmones y mantenerlos lo más posible en posición expandida. Desinflar los pulmones y mantenerlos lo más posible en esa posición	Series de 10 Mañana y tarde	Mejorar la oxigenación	Insistir en mantener inflamado o desinflado los pulmones. Evitar respiraciones rápidas
2	Ejercicios de cuello	Flexión, extensión y giratorio	Series de 5-10 Mañana y tarde	Evitar el dolor de cabeza, el mareo y los piquetes u hormigueos en las manos y brazos	Realizarlo poco a poco y con los ojos abiertos para evitar mareos
3	Ejercicios de brazos	Extensión, rotación,contractura	Series de 5-10 Mañana y tarde	Fortalecer masa muscular para evitar caídas y favorecer coordinación para escribir, vestirse o alimentarse	Puede utilizarse pesas de diferentes kilos
4	Ejercicios de espalda	Flexión, extensión, lateralización y rotación	Series de 5-10 Mañana y tarde	Fortalecer masa muscular para evitar dolor de espalda	Debe hacerse lentamente para evitar desgarros y en posición de pie o acostado
5	Ejercicios de piernas	Flexión y extensión, rotación	Series de 5-10 Mañana y tarde	Fortalecer masa muscular para evitar caídas y favorecer coordinación para caminar y mejorar flujos sanguíneos	Puede enfocarse los ejercicios articulaciones de rodilla o pies
6	Manualidades				
7	Lectura				
8	Juego				
9	Conversación				
10	Meditación				