



Post COVID
Programa de rehabilitación

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Mi plan de rehabilitación PostCovid

Día	Signos vitales	Antes de los ejercicios	Durante los ejercicios	Después de los ejercicios	Síntomas presentados	Duración de la rutina
01 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
02 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
03 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
04 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
05 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
06 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
07 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					

Fase

1

Semana

1



Post COVID
Programa de rehabilitación

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Mi plan de rehabilitación PostCovid

Día	Signos vitales	Antes de los ejercicios	Durante los ejercicios	Después de los ejercicios	Síntomas presentados	Duración de la rutina
01 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
02 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
03 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
04 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
05 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
06 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
07 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					

Fase

2

Semana

2



Post COVID
Programa de rehabilitación

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Mi plan de rehabilitación PostCovid

Día	Signos vitales	Antes de los ejercicios	Durante los ejercicios	Después de los ejercicios	Síntomas presentados	Duración de la rutina
01 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
02 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
03 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
04 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
05 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
06 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
07 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					

Fase

3

Semana

3



Post COVID
Programa de rehabilitación

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Mi plan de rehabilitación PostCovid

Día	Signos vitales	Antes de los ejercicios	Durante los ejercicios	Después de los ejercicios	Síntomas presentados	Duración de la rutina
01 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
02 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
03 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
04 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
05 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
06 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					
07 <input type="text"/>	Saturación de oxígeno					
	Frecuencia cardiaca					

Fase

3

Semana

4