

MATERIAL POST COVID-19



CONTENIDO

¿Qué es el COVID-19 y cuales son sus síntomas?	1
¿Qué hacer si los síntomas empeoran?	1
Posiciones y ejercicios para controlar la disnea (falta de aire)	2
Manejo de la tos y la expectoración (flemas)	5
Manejo de la fatiga post COVID-19	8
Estrategias para conservar energía: “las 4P”	8
El impacto emocional del COVID-19	10
Técnicas de relajación	11
Manejo de la dieta post COVID-19	12
Actividad física y otras actividades	13
Fumar y COVID-19	13
¿Qué hacer si los síntomas no mejoran y empeoran?	13

¿Qué es el coronavirus (COVID-19)?

El SARS-CoV-2 (causante de COVID-19) es un virus altamente contagioso que ataca principalmente a los pulmones. Es transmitido a través de gotitas que los infectados generan al estornudar, toser, hablar, etc. El virus ingresa al cuerpo a través de la nariz, la boca y los ojos.

Los síntomas más comunes del COVID-19 son:

- Tos.
- Fiebre.
- Fatiga.
- Dolores musculares.
- Dificultad para respirar.
- Expectoración (producción de flemas).
- Pérdida de apetito / gusto / olfato.

La gravedad y la duración de los síntomas para las personas que tienen COVID-19 pueden variar. Para la mayoría de las personas, los síntomas duran de 7 a 14 días y son muy leves pero algunas personas pueden requerir hospitalización para el tratamiento de estos síntomas.

Para tratar los síntomas leves y evitar complicaciones se recomienda:

- Mantenerse hidratado.
- Tomar paracetamol si tiene fiebre.
- Descansar.
- Levantarse y moverse a intervalos regulares.

¿Qué hacer si los síntomas empeoran?

Controle sus síntomas con regularidad. Si tienes uno de los siguientes debe consultar rápidamente la unidad de emergencia móvil o con el servicio de seguimiento de COVID-19:

- Dificultad para respirar.
- Fiebre persistente, nueva o recurrente luego del 5to día de los síntomas.
- Dificultad en mantenerse atento, confuso o con somnolencia excesiva.
- Dolor de pecho.
- Vómitos o diarrea que le impidan alimentarse, beber agua o mantenerse hidratado.

¿Cómo me sentiré después de tener COVID-19?

Puede sentir que sus síntomas duran semanas o meses luego de haber cursado la infección, especialmente si ha estado en el hospital o ha tenido COVID-19 con síntomas graves.

Aquí encontrará información sobre cómo manejar los siguientes síntomas:

- Fatiga severa.
- Falta de aire.
- Debilidad muscular.
- Tos post viral.
- Dificultades con la memoria / confusión.

Puede encontrarse con dificultad para hacer las cosas que normalmente hacía, como: las tareas del hogar, bañarse, vestirse o caminar y bajar escaleras.

Además de los síntomas físicos enumerados anteriormente, es muy común experimentar sentimientos de ansiedad y mal humor. Algunas personas que recibieron tratamiento en el hospital también puede experimentar ansiedad o molestias recordando la internación y lo vivido.

A continuación, brindaremos ejercicios para manejar los síntomas leves post COVID-19.

Si los síntomas persisten por más de 4 semanas del alta o empeoran su calidad de vida consulte con un médico para saber si usted necesita asistencia en el servicio especializado de post COVID-19.

Posiciones para controlar la dificultad para respirar

Después del COVID-19, es posible que siga con dificultad para respirar. Debe controlar esto y, si empeora, buscar asistencia como se mencionó anteriormente.

Estas posiciones pueden ayudar a aliviar su dificultad para respirar y se pueden usar al descansar o al moverse.

Sentarse relajado.



Inclinar el asiento hacia adelante



Inclinarse hacia adelante



Ejercicios para ayudar a controlar su respiración

Estos ejercicios pueden ayudarle a controlar la falta de aire y reducir el impacto que esto provoca en sus actividades diarias.

Control respiratorio

- Inspire lentamente por la nariz.



Inhalar

Exhalar

- Trate de relajar sus hombros y cuello.
- Deje que el aire llegue hasta el fondo de los pulmones y llene la parte superior del pecho.
- Exhale suavemente con los labios apretados (como si fuera a soplar para apagar una vela).

Control respiratorio al caminar

Al caminar o subir escaleras, intente mantener los hombros y la parte superior del pecho relajado, además, trate de tener control sobre la respiración. Trate de relacionar el tiempo que dura la inspiración y la exhalación con los pasos, calculando:

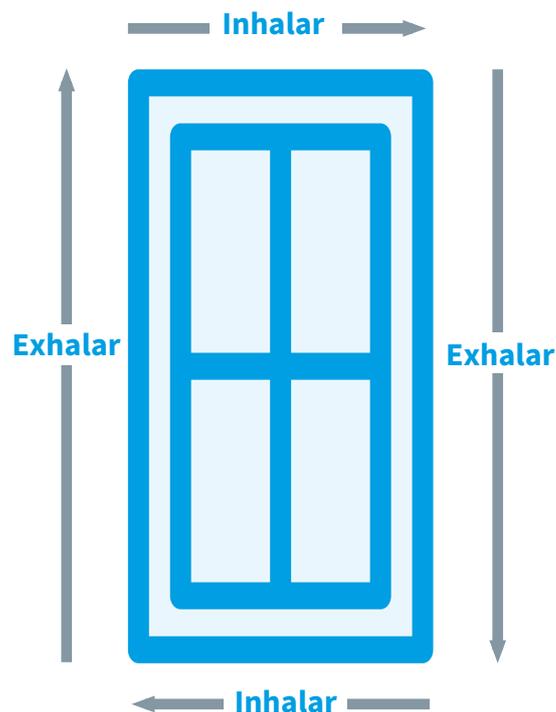
- Inspiración: 1 paso.
- Exhalación: 1 o 2 pasos.
- Manteniendo siempre la calma.

Ejercicio para respirar con un rectángulo

Encuentre una posición cómoda.

Busque una forma rectangular en la habitación, por ejemplo, una ventana, una puerta, un televisor o una pantalla.

Muevase por los lados del rectángulo con los ojos, inspirando en los lados cortos y exhalando en los lados largos.



Otros aspectos a tener en cuenta para mejorar la falta de aire:

Asegúrese de tener una buena circulación de aire en la habitación donde se encuentre, abriendo puertas o ventanas.

La sensación de falta de aire puede reducirse al colocar un paño húmedo para enfriar el área alrededor de la nariz y la boca.

Si usted no tiene insuficiencia respiratoria, el uso de oxígeno no lo ayudará a sentirse mejor.

Ejercicios para controlar la tos

La tos seca es uno de los síntomas más comúnmente reportados en la COVID-19, sin embargo, en algunos casos también se puede acompañar de flema (tos productiva).

Estrategias para controlar la tos seca

- Mantenerse bien hidratado.
- Al beber: tome pequeños sorbos, uno tras otro, evitando grandes tragos.
- Inhalación de vapor: vierta agua caliente en un recipiente y ponga la cabeza sobre el recipiente (sin acercarse demasiado). Si se siente cómodo, puede cubrirse la cabeza sobre el recipiente con una toalla.
- Beber infusiones con miel y limón tibios u otra bebida tibia, puede ayudar a calmar la garganta.
- Si no tiene una bebida a mano, y necesita toser recurrentemente, intente tragar repetidamente. Esto puede funcionar de manera similar a beber agua.

Estrategias para manejar una tos productiva

- Manténgase bien hidratado.
- Inhalación de vapor.
- Intente acostarse de costado, lo más plano posible, un rato para cada lado. Esto puede ayudar a drenar la flema.
- Intente moverse; esto ayudará a mover la flema para que pueda toser. A continuación se explican algunos ejercicios para ayudar a despejar el pecho.

Ejercicios para ayudar a despejar el pecho

La “técnica de ciclo activo de respiración” consta de tres ejercicios que, en conjunto, ayudan a eliminar la mucosidad del pecho.

PASO 1. Control de la respiración

- Respiración suave y relajada con los hombros relajados.

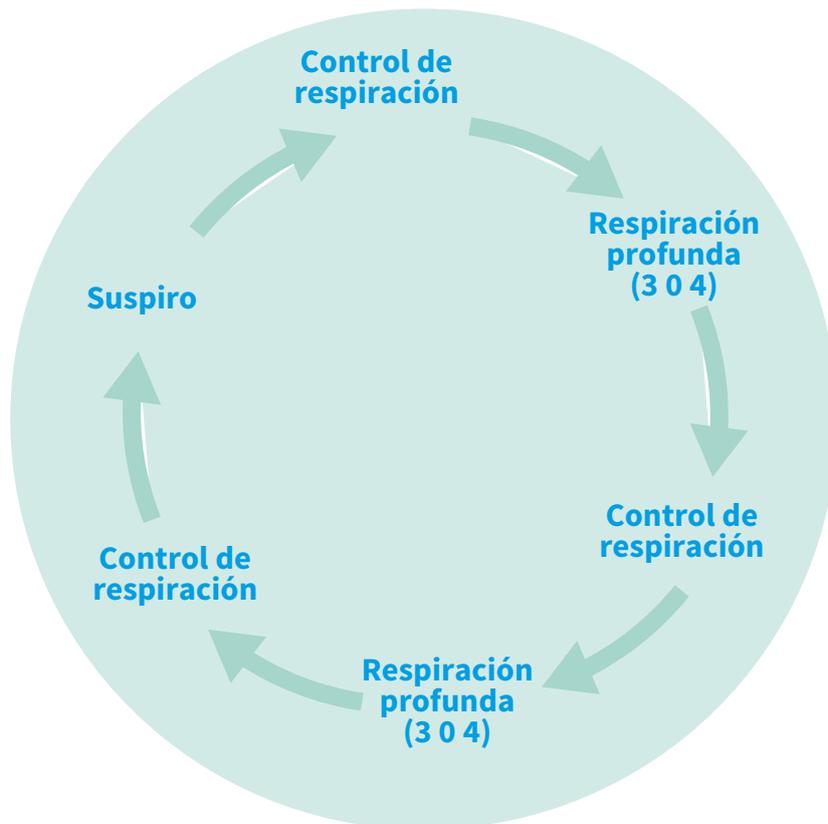
PASO 2. Respiraciones profundas

- Respire lenta y profundamente.
- Exhale suavemente sin forzarlo.
- Repita solo 3-4 veces (dado que si lo repite más veces puede sentirse mareado).

PASO 3. Técnicas de espiración forzada (suspiro)

- Comience con una inspiración normal.

- Exhale rápido pero con fuerza.
- Mantenga la boca abierta y use los músculos del abdomen y el pecho.
- Repita 1-2 veces todo el ciclo de respiración (PASO 1, PASO 2 y PASO 3).
- Termine siempre con una tos o un resoplido.
- Deténgase cuando note que el pecho esté limpio, en general luego de dos ciclos consecutivos.



¿Con qué frecuencia y por cuánto tiempo debo hacer estos ejercicios?

- Continúe haciéndolo hasta que sienta que su pecho está más despejado.
- Limpiar la mayor cantidad de moco que pueda es importante, siempre sin agotarse.
- Realice estos ciclos durante al menos 10 minutos, pero no más de 30 minutos.
- Si siente que es productivo, hágalo 2-3 veces al día.

Posiciones para ayudar a mantener el pecho despejado.

Utilice las siguientes posiciones, junto con la “técnica de ciclo activo de respiración”.

Para drenar los lóbulos superiores

• Siéntese cómodamente en posición vertical. Si no puede respirar, es posible que no pueda tolerar éstas posiciones con la cabeza hacia abajo, por lo que se pueden utilizar las siguientes:



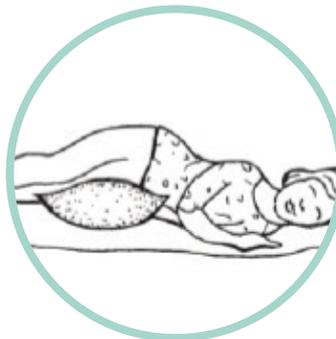
Para drenar los lóbulos inferiores

• Acuéstese sobre el lado del lóbulo derecho con dos o tres almohadas debajo de las caderas.



Para drenar los lóbulos del medio

• Acuéstese sobre el lado del lóbulo derecho una o dos almohadas debajo de las caderas.



- No practique estas posiciones inmediatamente antes o después de la comida.
- Deténgase si tiene algún efecto secundario.
- Elija la posición que crea que va a drenar mejor sus pulmones.

No haga esto si tiene:

- Náuseas.
- Reflujo ácido.
- Aumenta la falta de aire.
- Tiene flemas con sangre.
- Tiene una lesión reciente en el pecho, la columna o las costillas.
- Siente sibilancias (chillidos en el pecho).

Además, si tiene alguno de estos síntomas consulte con su médico.

Manejo de la fatiga

Cuando llegue a su casa luego del alta hospitalaria, es probable que sus niveles de energía fluctúen de un día a otro.

Caminar por su casa, subir escaleras, ir al baño, vestirse y el resto de su rutina diaria puede ser difícil.

Se recomienda ir adaptando las actividades que realiza para que le permitan conservar su energía. De todas formas, si es muy difícil llevar a cabo las actividades de la vida diaria, o esto no mejora, es necesario que consulte a su médico para una oportuna derivación.

Estrategia de las “4P” para conservar la energía



1. Planificación

La planificación incluye organizar rutinas diarias para permitir la realización de actividades esenciales cuando tiene la mayor cantidad de energía.

A muchas personas les resulta más útil realizar tareas que provocan fatigabilidad o cansancio, temprano en el día, cuando la fuerza y la resistencia está en su punto máximo (como por ejemplo bañarse).

Es importante planificar la tarea antes de realizarla y gastar la menor energía física posible.

Considere lo siguiente:

- Piense en los pasos que deben completarse y los elementos necesarios para la tarea.
- Prepare los elementos necesarios con anticipación.
- Mantenga los artículos de uso frecuente en lugares de fácil acceso.
- Tenga artículos duplicados disponibles para limitar viajes innecesarios entre baño, dormitorio o cocina.
- Considere usar una bolsa o carrito con ruedas para llevar varios objetos en un solo viaje.
- Considere su rutina semanal. Será beneficioso programar actividades extenuantes (como hacer las compras o trámites), de manera uniforme, durante toda la semana, en vez de realizarlas todas en un día.



2. Paso a paso, manteniendo el ritmo

Una vez planificadas las actividades, no se apure, mantenga un ritmo constante que le permita un nivel de energía adecuado para completar la tarea que se fijó.

Considere lo siguiente:

- Planifique un tiempo suficiente para completar las actividades sin sobresaltos e incorporar frecuentes descansos.
- Realice las tareas a un ritmo moderado y evite las prisas. Aunque una tarea pueda completarse en menos tiempo, apresurarse utiliza más energía y deja menos "reservas" para actividades posteriores.
- Deje suficiente tiempo para descansar y relajarse. Haga una siesta por la mañana o por la tarde antes de las actividades o salidas para acumular energía.
- Respire adecuadamente durante las actividades utilizando las técnicas explicadas anteriormente.
- Repensar las actividades teniendo en cuenta el descanso. Por ejemplo, siéntese en lugar de pararse mientras dobla la ropa o prepara la comida.



3. Priorización de las actividades

Ese punto, en general, es el más desafiante. Cuando la energía es limitada, las personas deben considerar que roles, laborales, familiares y sociales son los más necesarios y placenteros.

Considere lo siguiente:

- ¿Amigos o familiares pueden ayudar con las tareas del hogar para tener más energía para poder hacer otras tareas que no puede delegar o son más placenteras?
- Elimine tareas o pasos innecesarios de una actividad. Es válido buscar atajos y aflojar las reglas.
- Sea flexible en las rutinas diarias.



4. Posicionamiento y reorganización de los objetos y el espacio.

El posicionamiento correcto, con respecto a los objetos y el espacio, al realizar una tarea es extremadamente efectivo, pero en general es poco considerado. Si no se tiene en cuenta, puede ser que se utilice más energía de la requerida para una tarea puntual.

Considere lo siguiente:

- Almacenar artículos a una altura conveniente para evitar agacharse y estirarse múltiples veces.
- Asegúrese de que todas las superficies de trabajo estén a la altura correcta para evitar estar encorvado o con posiciones incómodas, lo que resulta en más gasto de energía.
- Facilite el baño: use un asiento y una ducha de mano.

Impacto emocional

La experiencia de haber tenido COVID-19 puede ser muy impactante.

Es comprensible que la experiencia pueda tener una repercusión emocional, independientemente de que haya tenido síntomas leves o más graves.

Estas son algunas dificultades comunes que puede tener:

- Sentirse ansioso cuando le falta el aire.
- Preocupación por su salud o por la de familiares o amigos.
- Pensar en si generó contagios.
- Mal humor.
- Dormir mal.

Si fue necesario el ingreso en el hospital, también se puede experimentar:

- Recuerdos desagradables de la internación, que pueden parecer 'inesperadamente'.
- Pesadillas.
- Sentimientos de pánico ante cualquier recordatorio del hospital.

Puede ser de ayuda:

- Evitar ver demasiadas noticias o redes sociales si eso le da ansiedad, intente limitarse a mirar las noticias una vez al día.
- Hable con familiares y amigos.
- Intente realizar actividades que le resulten agradables y relajantes.
- No sea demasiado exigente consigo mismo, si hay algunas cosas que encuentra más difícil de hacer, recuerde que la recuperación lleva tiempo.
- Concéntrese en cosas que sí pueda controlar, como comer bien.
- Si continúa sintiéndose con estos síntomas, consulte a su médico para una oportuna derivación y tratamiento.

Técnicas de relajación

La relajación, además de ser importante para la conservación de energía, puede ayudarlo a controlar su ansiedad, mejorar su calidad de vida y reducir el dolor y la incomodidad.

A continuación, se describen dos técnicas de relajación que pueden utilizarse para controlar la ansiedad y ayudarlo a relajarse.

Técnica para bajar a tierra cuando se sienta ansioso.

Respire lentamente y pregúntese:

- ¿Qué cinco cosas que puedo ver?
- ¿Qué cuatro cosas que puedo sentir?
- ¿Qué tres cosas que puedo escuchar?
- ¿Qué dos cosas que puedo oler?
- ¿Qué cosa puedo saborear?

Piense en estas respuestas para usted mismo lentamente, un sentido a la vez, gastando al menos 10 segundos en enfocarse en cada sentido.

Técnica de imaginarse en algún lugar tranquilo.

Piense en un lugar tranquilo y pacífico. Podría ser un recuerdo en algún lugar donde haya estado o en un lugar inventado.

Cierre los ojos y piense en los detalles de este lugar.

- ¿Qué aspecto tiene?
- ¿Qué colores y formas puede ver?
- ¿Escucha algún sonido?
- ¿Hace frío o calor?
- ¿Cómo siente el suelo?

Dedique algún tiempo a imaginar cada uno de estos puntos.

Manejo de la dieta post COVID-19

El gusto puede estar alterado o directamente perder el gusto durante un tiempo. Sin embargo, es importante comer y permanecer bien hidratado.

¿Por qué comer e hidratarse bien es importante?

Durante una infección nuestro cuerpo necesita más energía y más líquidos, por lo que necesitamos comer y beber más de lo habitual con alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales.

Si ha tenido variaciones de peso importante, puede ser necesario realizar una dieta a medida, realizada por un nutricionista.

Consejos de actividad física después del COVID-19

La inactividad vinculada a la infección, fundamentalmente si se requirió ingreso al hospital o en adultos mayores puede resultar en una reducción significativa de la fuerza muscular, especialmente en las piernas.

No es perjudicial quedar agitado al realizar actividad física, esta es una respuesta normal luego de la inactividad. Disminuya la intensidad de la actividad hasta que mejore la respiración y recuerde mantener un ritmo que le permita completar la actividad sin agotarse.

No se exceda, intente aumentar su actividad lentamente.

Si le indicaron durante la internación ejercicios para realizar en la casa, trate de hacerlos con regularidad.

Si la capacidad física y la tolerancia al ejercicio no mejoran, se recomienda consultar con su médico.

Los deportistas (aquellos que realizan ejercicio competitivo) que deben planificar su reintegro al entrenamiento independientemente de la gravedad del COVID-19 y sus síntomas deben planificar una valoración con el servicio de cardiología post COVID-19.

Vida social y otras actividades.

Luego de la enfermedad, especialmente si la infección fue grave, es posible que se sienta diferente y que no desee hacer las cosas que antes disfrutaba. La concentración y la memoria mejorarán, pero es normal sentir que:

- No tener ganas de ver a muchas personas a la vez.
- Le resulta difícil concentrarse.
- Le resulta difícil seguir un programa de televisión.

No se exija, la concentración volverá lentamente. También mejorarán los problemas de memoria.

Fumar y COVID-19

- Fumar tabaco aumenta el riesgo de infecciones respiratorias debido al daño que provoca en sistema inmunológico y en los pulmones.
- El tabaquismo está relacionado con peores resultados en COVID-19.
- Nunca es tarde para dejar de fumar. Puede solicitar ayuda en la policlínica anti tabaquismo.

¿Qué hacer si los síntomas no mejoran?

El tiempo que se tarda en recuperarse del COVID-19 varía de persona a persona, para unos serán días, para otros semanas o meses.

Cuanto más graves sean sus síntomas, más tiempo tardará en volver a la normalidad.

Sin embargo, si después de 6-8 semanas, todavía tiene síntomas, por favor comuníquese con su médico de cabecera para una consulta y asesoramiento más detallado.

Material para pacientes traducido y adaptado de:

ACERS. Post COVID-19 patient information pack. Helping you to recover and manage your symptoms following COVID-19. NHS. Homerton University Hospital. NHS Foundation Trust.

Disponible en: www.homerton.nhs.uk