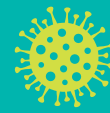


¿Qué es el COVID persistente?




**World
PT Day
2021**

El COVID persistente se ha definido en primera medida como la presencia de signos clínicos y síntomas que aparecen durante o después de una infección por COVID-19 y que continúan durante 12 semanas o más.

Normalmente, se le denomina COVID-19 agudo hasta las 4 semanas desde la infección inicial y COVID-19 continuo desde la semana 4 hasta la 12.



¿es frecuente el COVID persistente?

1 de cada 10
casos presentará
síntomas durante
12 semanas o más



Muchas personas que padecen la enfermedad no presentaban anteriormente problemas de salud y estaban en forma.



Los niños experimentan los síntomas del COVID persistente de forma similar a los adultos y casi con la misma frecuencia.

El COVID persistente afecta a las personas que fueron hospitalizadas por COVID-19 agudo y a aquellas personas que se han recuperado de la enfermedad de manera ambulatoria. Las personas que han padecido tanto COVID-19 leve como grave pueden seguir teniendo síntomas por un tiempo prolongado o desarrollar COVID persistente.

El COVID persistente es una enfermedad multisistémica; hay más de 200 síntomas enumerados que se presentan en diferentes combinaciones y pueden variar en patrones predecibles e impredecibles de brotes y remisiones.

Los síntomas más comunes tras haber transcurrido 6 meses incluyen:



agotamiento extremo (fatiga)
exacerbación del malestar post esfuerzo (MPE)



problemas de memoria y concentración
(pesadez mental)

Otros síntomas comunes incluyen:



dificultad para respirar



dolor u opresión en el pecho



dificultad para dormir (insomnio)



palpitaciones



mareos



dolor muscular



dolor en las articulaciones



depresión y ansiedad



zumbido y dolor en los oídos



náuseas, diarrea, dolor de estómago, pérdida de apetito



fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor de garganta, alteraciones en el sentido del olfato y del gusto



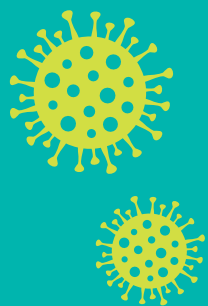
sarpullidos

Todavía no se ha llegado a un consenso sobre la definición del COVID persistente a nivel internacional. Sin embargo, cada vez hay más pruebas de que el COVID persistente es común y debilitante. Se ha intentado caracterizar al COVID persistente como una enfermedad crónica, que produce afectación multisistémica y discapacidad significativa.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



Rehabilitación y COVID persistente



¿Qué es la rehabilitación?

La rehabilitación se define como un conjunto de intervenciones que tienen como objetivo optimizar el funcionamiento en las actividades cotidianas, acompañar a las personas para que se recuperen o adapten, alcancen su máximo potencial y puedan realizar actividades escolares, laborales, recreativas, así como también actividades vitales significativas.



Una rehabilitación segura y eficaz es una parte fundamental de la recuperación.

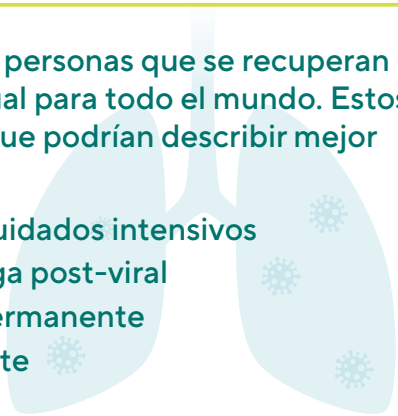


La rehabilitación por COVID persistente debe adaptarse a cada persona en función de sus síntomas, objetivos y preferencias.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que en la rehabilitación por COVID persistente se enseñe a las personas a retomar sus actividades cotidianas de forma pausada, con un ritmo adecuado que sea seguro y adaptable a los niveles de energía dentro de los límites de sus síntomas actuales, y que no deben forzarse a ejercitar hasta el punto de sentir fatiga o empeorar los síntomas.

La rehabilitación de las personas que se recuperan del COVID-19 no es igual para todo el mundo. Estos son algunos términos que podrían describir mejor su caso:

- síndrome post-cuidados intensivos
- síndrome de fatiga post-viral
- daño orgánico permanente
- COVID persistente



Independientemente de los síntomas que experimente, su fisioterapeuta le tratará de forma individual y llegará a conocer la causa subyacente antes de iniciar el tratamiento.

Las intervenciones de rehabilitación eficaces para ayudar en el autocontrol de los síntomas pueden incluir:

- progresar gradualmente al realizar actividades
- control de la frecuencia cardíaca

Para satisfacer sus necesidades de una mejor manera, el fisioterapeuta trabajará con otros profesionales sanitarios como parte de su programa de evaluación y rehabilitación. Puede que se tengan que realizar varias pruebas para entender y encontrar la causa de síntomas como:



disnea



dolor en el pecho



palpitaciones



fatiga



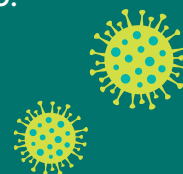
sensación de desvanecimiento o desmayo



mareos



baja saturación de oxígeno

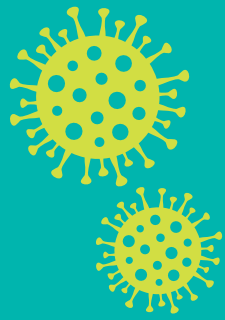


La prescripción de ejercicio en el COVID persistente debe abordarse con cuidado para minimizar el riesgo y garantizar que los programas de ejercicio sean reconstituyentes y no empeoren los síntomas de la persona. La rehabilitación debe tener como objetivo prevenir la desaturación de oxígeno durante la actividad que implica un esfuerzo. Un especialista en fisioterapia respiratoria puede ayudar cuando hay signos de hiperventilación y alteraciones del patrón respiratorio. **No se debe implementar la terapia de ejercicio gradual, especialmente si hay malestar post esfuerzo.**

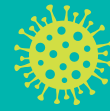


World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Fatiga y malestar post esfuerzo




**World
PT Day
2021**

FATIGA

La **fatiga** es una sensación de agotamiento extremo y es el síntoma más común del COVID persistente. Este síntoma:

- no mejora con el descanso o el sueño
- no es el resultado de una actividad difícil de realizar
- puede limitar el funcionamiento de las actividades cotidianas
- afecta negativamente la calidad de vida



MPE

El **malestar post esfuerzo (MPE)** es un agotamiento discapacitante que suele aparecer después de un tiempo y que es desproporcionado en relación con el esfuerzo que se realizó. A veces se lo describe como una “crisis”. La actividad que puede empeorar los síntomas puede ser algo que antes se toleraba fácilmente, como, por ejemplo:

- una actividad cotidiana (como darse una ducha)
- una actividad social
- caminar (u otro ejercicio)
- leer, escribir o trabajar en un escritorio
- una conversación con carga emocional
- estar en un ambiente con estimulación sensorial (por ejemplo, música alta o luces intermitentes)



Muchos de los síntomas que padecen las personas con COVID persistente son muy similares a los de la **encefalomielitis miálgica (EM)/síndrome de fatiga crónica (SFC)**.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que en la rehabilitación por COVID persistente se enseñe a los pacientes a retomar sus actividades cotidianas de forma pausada, con un ritmo adecuado que sea seguro y adaptable a los niveles de energía dentro de los límites de sus síntomas actuales y que no deben forzarse a ejercitar hasta el punto de sentir fatiga o empeorar los síntomas.



El MPE suele desencadenarse con mayor frecuencia por la **actividad física y el ejercicio**. Casi el **75 % de las personas** que padecen COVID persistente siguen experimentando MPE **después de 6 meses**.

Los síntomas que empeoran tras realizar un esfuerzo incluyen:

- fatiga/agotamiento discapacitante
- disfunción cognitiva o “pesadez mental”
- dolor
- falta de aire
- palpitaciones
- fiebre
- alteraciones del sueño
- intolerancia al ejercicio



Los síntomas suelen empeorar entre **12 y 48 horas después** de la actividad y pueden durar días, semanas o incluso meses.

La actividad física y las intervenciones con ejercicio físico se deben tomar con precaución cuando se usan como estrategias de rehabilitación entre las personas que padecen COVID persistente y síntomas continuos de disnea desproporcionada al realizar un esfuerzo, latidos cardíacos indebidamente elevados (taquicardia) y/o dolor en el pecho. **No se debe implementar la terapia gradual de ejercicio, especialmente si hay malestar post esfuerzo.**

Su fisioterapeuta puede guiarle a **controlar el ritmo de trabajo**, como herramienta para el manejo de la actividad que también se utiliza con éxito para las personas con EM/SFC y que tiene como objetivo evitar que se desencadene el MPE.



DEJE de intentar superar sus límites. El sobreesfuerzo puede perjudicar su recuperación.



EL DESCANSO es la mejor estrategia de gestión. No espere a que los síntomas aparezcan para descansar.

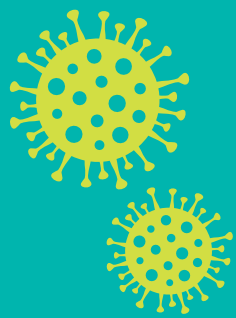


MODERE EL RITMO de sus actividades cotidianas y cognitivas. Este es un enfoque seguro para evitar los desencadenantes de los síntomas.

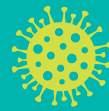


**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



Cómo emplear el “control del ritmo” con su fisioterapeuta



World
PT Day
2021

El “control del ritmo” es una estrategia de autocontrol durante la actividad que tiene como objetivo evitar el malestar post esfuerzo (MPE). Al emplear este método, se hace menos actividad de la que podría realizar en función de su energía, se realizan actividades de corta duración y se descansa con frecuencia.

1 Conozca su reserva de energía

1

- Su reserva de energía es la cantidad de energía que tiene cada día. Esto variará, por lo que es mejor determinar su estado inicial utilizando un registro de sus actividades y síntomas. Su “estado inicial” hace referencia a lo que puede hacer con bastante facilidad durante un día en el que se encuentre bien y lo que apenas puede hacer en un mal día.
- Siempre debe intentar reservar algo de energía al final del ejercicio. Deténgase antes de sentirse cansado.



2 Conozca su límite de energía

2

- Su registro de actividades y síntomas debería empezar a mostrar algunos patrones, y así podrá reducir o modificar sus niveles de actividad para no desencadenar un MPE o una “crisis”. Esto le ayudará a encontrar un nivel de actividad que pueda mantener tanto en los días buenos como en los malos, a menos que tenga una recaída. Aprenda a reconocer los primeros signos del MPE y deténgase de inmediato, descanse y modere su ritmo para evitar una “crisis”.



3 Aprenda a planear sus actividades

3

- **Priorice** lo que realmente necesite hacer en un día o una semana. Pregúntese si todas las actividades son necesarias. ¿Puede hacerlo otra persona? ¿Puede cambiar la actividad para que le resulte más fácil?
- **Planifique** las principales tareas del día y su tiempo de descanso para que el día tenga un ritmo adecuado.
- **Implemente el “control del ritmo”**: divida su actividad en tareas pequeñas de modo que sean más fáciles de manejar y haga descansos entre cada una.
- **Realice actividades recreativas**: utilice parte de su energía en cosas que le gusten para mejorar su calidad de vida.



4 Aprenda a ahorrar su energía

4

- Aprenda a decir “no”.
- Evite caer en la tentación de “puedo hacer un poco más”.
- Modifique sus actividades para usar menos energía.
- Tome atajos y pida ayuda.



5 Aprenda a descansar entre una actividad y otra

5

- Descansar significa tener una actividad absolutamente mínima y poco o ninguna estimulación mental.
- Durante los descansos evite actividades que puedan estimularle, como la televisión y las redes sociales.
- En su lugar, pruebe hacer ejercicios de meditación o respiración.



¿Puedo hacer más?



- Cuando sus síntomas mejoren, experimentará menos debilidad y fatiga. Trabaje con su fisioterapeuta para averiguar cómo puede aumentar sus niveles de actividad de forma muy gradual, como realizar algún ejercicio de fortalecimiento del tronco o aumentar la distancia que puede caminar en un 10%.
- Sea realista y manténgase flexible: intente crear una rutina semanal, pero acepte que algunos días necesitará más descanso que otros y evite los factores desencadenantes.
- Céntrese en sus logros en lugar de en los síntomas o en lo que no ha conseguido.

Control de la frecuencia cardíaca

Su fisioterapeuta puede enseñarle a medir su frecuencia cardíaca. Mídase la frecuencia cardíaca cada mañana antes de levantarse de la cama. Mantener su frecuencia cardíaca dentro de los 15 latidos por minuto de su media semanal debería reducir el riesgo del MPE.

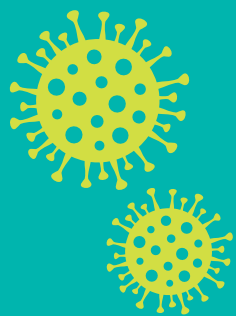


Es probable que el manejo de la actividad, o el “control del ritmo”, sean herramientas seguras y eficaces para controlar la fatiga y el malestar post esfuerzo (MPE). Controlarse la frecuencia cardíaca también puede ser una herramienta segura y eficaz para el tratamiento de la fatiga y el MPE. **No se debe implementar la terapia de ejercicio gradual, especialmente si hay malestar post esfuerzo.**

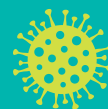


World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Ejercicios de respiración



Los ejercicios de respiración pueden ayudar a que sus pulmones se recuperen del COVID-19. Además de ayudarle a lidiar con las sensaciones de ansiedad y estrés, los ejercicios de respiración pueden ayudar a restaurar la función del diafragma y aumentar la capacidad pulmonar. La respiración debe ser silenciosa y sin esfuerzo; si puede oír su respiración, es posible que se esté esforzando demasiado.

Un fisioterapeuta puede guiarle en los siguientes ejercicios.

1

Ejercicio de respiración boca arriba

Tumbese de espaldas y flexione las rodillas para que la planta de los pies se apoye sobre la cama.

2

Ejercicio de respiración boca abajo

Tumbese boca abajo y apoye la cabeza sobre las manos para dejar espacio para respirar.

3

Ejercicio de respiración sentado

Siéntese erguido en el borde de la cama o en una silla firme.

4

Ejercicio de respiración de pie

Póngase de pie y coloque las manos a los lados del estómago.

- Coloque las manos encima o alrededor de los lados del estómago.
- Mantenga la boca cerrada durante todo el proceso.
- Inspire suavemente por la nariz y sienta cómo su estómago se eleva/expande.

- No hace falta que inspire todo el tiempo; reserve la respiración energética para realizar actividades.
- Al exhalar, deje que el aire salga de los pulmones suavemente; no tiene que empujar ni forzar la salida del aire. Sienta cómo se libera la tensión al exhalar.
- Repítalo durante un minuto.

5

Ejercicio de respiración "del bostezo a la sonrisa"

- Siéntese erguido en el borde de la cama o en una silla firme.
- Extienda los brazos por encima de la cabeza y bostee ampliamente mientras se estira.
- Baje los brazos y termine sonriendo durante tres segundos.
- Repítalo durante un minuto.

Este ejercicio incorpora el movimiento con la respiración profunda, lo que ayuda a aumentar la coordinación y a fortalecer los brazos y los hombros. También facilita a los músculos del pecho para que el diafragma tenga espacio para expandirse.

6

Ejercicio respiratorio del zumbido

- Siéntese erguido en el borde de la cama o en una silla firme.
- Coloque las manos a los lados del estómago.
- Con los labios cerrados, inspire suavemente por la nariz y sienta cómo su estómago se eleva/expande.
- Cuando los pulmones estén llenos, mantenga los labios cerrados y exhale mientras emite el sonido "hmmmm". Observe cómo sus manos vuelven a bajar.
- De nuevo, inhale por la nariz y luego exhale por la nariz mientras emite el sonido.
- Repítalo durante un minuto.

Esta información ha sido adaptada de las siguientes fuentes:

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

No empiece los ejercicios y póngase en contacto con su médico si tiene: fiebre; falta de aire o dificultad para respirar mientras está descansando; dolor de pecho o palpitaciones; hinchazón repentina en las piernas.

Deje de hacer el ejercicio inmediatamente si presenta alguno de los siguientes síntomas: mareos; falta de aire más de lo normal; dolor en el pecho; piel fría y húmeda; fatiga excesiva; latidos irregulares del corazón; cualquier síntoma que considere una emergencia.



**World
Physiotherapy**
www.world.physio/wptday