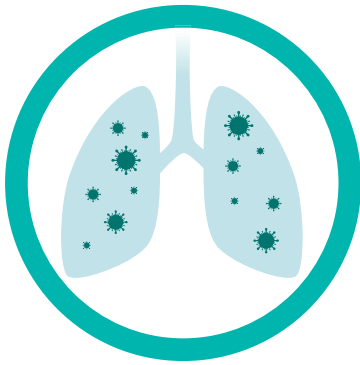




Tu recuperación tras haber padecido un cuadro grave de COVID-19



Las personas que han padecido cuadros graves de COVID-19 necesitarán rehabilitación para recuperarse de los efectos del soporte de ventilación/oxigenación recibida, la prolongada inmovilización y el reposo en cama. Pueden padecer lo siguiente:



- deterioro de la **función pulmonar**
- debilidad **muscular severa**
- **rigidez** articular
- fatiga
- limitaciones en la **movilidad** y habilidad para realizar actividades cotidianas
- delirio y otros **trastornos cognitivos**
- dificultad para **deglutir** y comunicarse
- **trastornos mentales** y necesidad de apoyo psicosocial



La fisioterapia puede desempeñar un papel importante en personas que han estado gravemente enfermas de COVID-19 en hospitales u otros sitios. Estas personas se encuentran en riesgo de padecer limitaciones físicas, emocionales y/o sociales (severas).

Los fisioterapeutas son cruciales en el comienzo y transcurso de la rehabilitación de personas en recuperación de cuadros graves de COVID-19. Pueden ayudarte con lo siguiente:

La recuperación de una enfermedad grave lleva tiempo; un fisioterapeuta es la persona adecuada para guiarte y priorizar las metas que son importantes para ti.

Forman parte de un equipo multidisciplinario que te apoya en tus necesidades.

- **movilización** temprana y inicio de actividad del paciente
- **ejercicios** simples
- retornar a las **actividades cotidianas**
- **recuperación** pulmonar
- manejo de la **disnea**
- manejo de la **fatiga**
- encontrar el equilibrio entre la **actividad** y el **reposo**



Un fisioterapeuta puede ayudarte en tu capacidad para el ejercicio, a incorporarte a la actividad física y tu retorno a la vida cotidiana.

Síndrome de fatiga posviral

Hasta el 10% de las personas recuperadas del COVID-19 pueden desarrollar el Síndrome de Fatiga Posviral (SFPV). Si sientes que no estás mejorando, o si la actividad te hace sentirte peor, habla con tu fisioterapeuta o profesional de la salud y solicita ser evaluado por un posible SFPV. La rehabilitación de personas con SFPV requiere la utilización de estrategias diferentes.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday