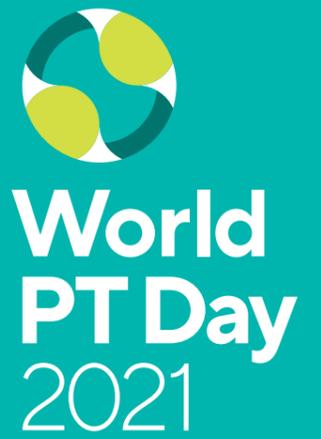


# Rehabilitación y COVID persistente



## ¿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.

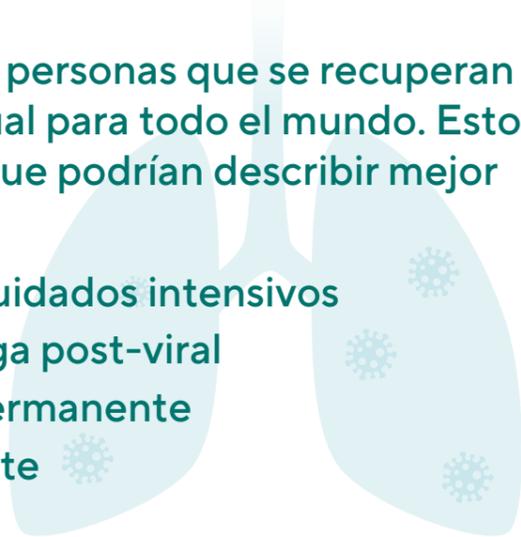


La rehabilitación por COVID persistente debe adaptarse a cada persona en función de sus síntomas, objetivos y preferencias.

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



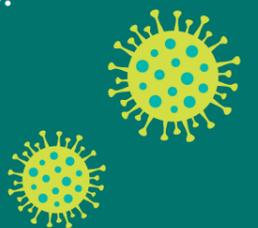
sensación de desvanecimiento o desmayo



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](http://www.world.physio/wptday)