



REHABILITACIÓN FÍSICA Y PULMONAR, RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y SOPORTE PSICOLÓGICO PARA PACIENTES POST COVID



Que hacer para minimizar esta situación estresante:

- **POTENCIAR NIVELES DE COMUNICACIÓN ABIERTOS.**

Muy importante compartir cómo se siente con su familia, con amigos cercanos o las personas de mayor confianza.

- **MANEJAR EL FLUJO DE INFORMACIÓN.** Evitar falsas noticias y/o saturarse de información, rumores, etc.

- **INTRODUCIR RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO;** al realizarlas nuestro cerebro libera neurotransmisores; sustancias que están íntimamente asociados con nuestro estado de ánimo.

- **PRACTICAR ACTIVIDADES QUE LE DISTRAIGAN Y DIVIERTAN.** Con una mente ocupada los pensamientos catastróficos disminuyen.

- Evitar encierro, compartir con su familia tomando las medidas y recomendaciones por el personal médico.

Los cuidadores y/o familiares deben evitar minimizar esta experiencia, sus emociones, evitar frases como: “Tienes que ser fuerte”, “No pasa nada”, “ya pasó”, **CREAR UN AMBIENTE EMPÁTICO Y SEGURO.**

¿Cuándo buscar ayuda de un profesional?

Hay un periodo de tiempo en el que nos adaptamos, nuestros propios mecanismos de afrontamiento aparecen. Este periodo no es exacto, podríamos decir: 2 semanas - 1 mes. Si luego de este tiempo estos síntomas se intensifican, es necesaria la ayuda de un profesional:

- Si nota que no puede desempeñar sus actividades cotidianas;
- Si no tiene ánimo para vestirse o realizar actividades de limpieza personal;
- Si experimenta alteraciones del sueño, trastornos y cambios de alimentación;
- Exceso de pensamientos intrusivos;
- Preocupación excesiva por el futuro.

- **CONSUMIR MÍNIMO** 3 porciones de verduras diarias y 2 frutas diarias para una mayor fuente de vitaminas y minerales.

- **CONSIDERE EL EMPLEO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ORALES.** Cuando no tenga apetito o se sienta muy cansado para consumir la alimentación normal, los suplementos nutricionales orales son una forma fácil de obtener las calorías y proteínas necesarias (Ensure, Incaparina, Enterex, entre otros) si tiene patologías preexistentes, si es diabético, renal o tiene otra patología, existen suplementos específicos y la cantidad puede variar según su estado patológico. Se sugiere buscar la asesoría de un Nutricionista para una atención personalizada.



Recomendaciones para la atención psicológica a pacientes post COVID



Todas o la mayoría de las personas sufren afecciones psicológicas después de haber tenido COVID-19; síntomas residuales de **ESTRÉS, ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y MIEDO.** El miedo es una reacción normal ante la enfermedad.

Instrucciones para rehabilitación física y pulmonar para pacientes post neumonía moderada a severa por COVID 19



Recomendado para aquellos pacientes que cumplan los siguientes criterios:

- Frecuencia cardíaca menor a 100 latidos por minuto;
- Presión arterial entre 90/60 mmHg o 140/90 mmHg;
- Saturación de oxígeno mayor a 95%.

Detener la realización de los ejercicios si se presentan las siguientes señales:

- Sensación de opresión de pecho;
- Dolor de pecho;
- Inicio de dificultad respiratoria;
- Tos persistente;
- Mareo;
- Dolor de cabeza;
- Visión borrosa;
- Palpitaciones;
- Sudoración anormal;
- Dificultad para ponerse de pie.

Click acá para ver video para los ejercicios respiratorios: <https://bit.ly/2T1k2zi>

Una vez el paciente tolere realizar cierta cantidad de ejercicios físicos en cama sin que la saturación de oxígeno descienda puede iniciar a realizar ejercicios respiratorios con un espirómetro.

Rehabilitación física para paciente con encamamiento prolongado: (Ejercicios iniciales para todo paciente que ha sido recién dado de alta):

<https://bit.ly/3wqPxkI>

<https://bit.ly/3fE3TYe>

Al ser capaz de mantenerse sentado en la cama por sí mismo realizar este ejercicio:

<https://bit.ly/3u7JoZm>

Puede incluir botellas de agua o refresco en los movimientos de brazos para aumentar la resistencia.

- Iniciar intentando pasarse de la cama a una silla, dar un paso hacia enfrente y luego hacia tras para volver a sentarse. Una vez que sea capaz de realizar este ejercicio sin dificultad proceder con el siguiente ejercicio: <https://bit.ly/2SiEMID>

Todos estos ejercicios deben ser realizados dos veces al día, mínimo 20 a 30 minutos cada sesión de 3 a 5 veces por semana. Se debe tener en cuenta que la rehabilitación puede tomar meses por lo que debe ser paciente y poner atención a la tolerancia que tenga tanto el cuerpo como los pulmones. En caso de tener poca tolerancia a la actividad física, se debe iniciar realizando los ejercicios de manera intermitente pero siempre durante el tiempo diario necesario.

RECUERDE CONTINUAR USANDO SU MASCARILLA, LAVANDO SUS MANOS Y GUARDANDO EL DISTANCIAMIENTO. BUSQUE SER VACUNADO CUANDO LE CORRESPONDA.



Recomendaciones Nutricionales tras superar COVID-19



Las pautas a seguir para recobrar el buen estado nutricional perdido durante la enfermedad, deben ser las siguientes:

- **LA HIDRATACIÓN** es fundamental en este proceso, ya que compensará la pérdida de líquidos y minerales que se da durante los episodios de fiebre, sudoración y diarrea. Se sugiere la ingesta de, al menos, 8 vasos de agua al día, incluso aunque no se tenga la sensación de sed. La hidratación se puede combinar con caldos o refrescos naturales de frutas sin azúcar.

- **LA INGESTA DE ENERGÍA**, especialmente en forma de carbohidratos, es importante para evitar la degradación del músculo para producir energía. Dentro de este grupo se encuentra el arroz, pan, tortillas y tubérculos por el almidón. Es recomendable disminuir la ingesta de alimentos con alto contenido de harinas preparadas. Se pueden reemplazar con cereales integrales que aportan fibra y mejoran la salud intestinal.

- **AUMENTAR LA INGESTA DE PROTEÍNA**. Puede ser de origen animal o vegetal. Dentro de la proteína animal puede escoger cortes magros; pechuga de pollo, filete de pescado, huevo, leche y sus derivados; y de origen vegetal; frijol, garbanzo, soya entre otros.

