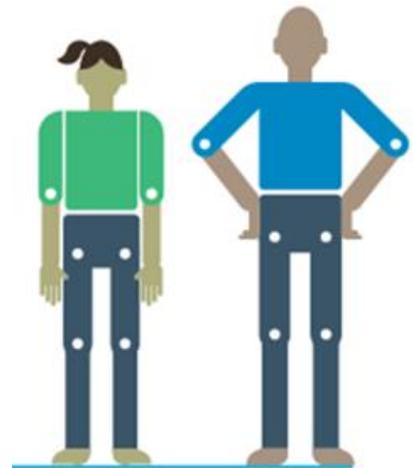


# Apoyo para el autocuidado y la rehabilitación después de la COVID-19- Enfermedad relacionada



## ¿Para quién es este folleto?

Este folleto proporciona ejercicios básicos y consejos para adultos que han estado gravemente enfermos e ingresados en el hospital con COVID-19.

Proporciona información sobre las siguientes áreas:

### Contenido

	Manejo de la disnea.....	3
	Hacer ejercicio después de salir del hospital .....	6
	Manejar problemas con la voz .....	17
	Manejo para comer, beber y tragar .....	18
	Manejar problemas con la atención, la memoria y la claridad de pensamiento.....	19
	Gestionar las actividades de la vida diaria .....	20
	Manejar el estrés, la ansiedad o la depresión .....	21
	Cuándo contactar con un profesional de la salud.....	23

**El profesional sanitario que le atiende puede indicarle los ejercicios apropiados para usted de este folleto. Los ejercicios y los consejos de este folleto no deben reemplazar ningún programa de ejercicio individualizado ni ningún consejo que le hayan dado los profesionales sanitarios cuando salió del hospital.**

Su familia y amigos pueden ayudarlo y apoyarlo mientras se recupera, y puede ser útil compartir este folleto con ellos.



## Manejo de la disnea

Es común experimentar dificultad para respirar después de estar ingresado en el hospital. La pérdida de la condición física y de la fuerza muscular mientras no se encontraba bien, y la enfermedad en sí, pueden hacer que se quede sin aliento fácilmente. Sentirse sin aliento (disnea) puede hacer que se sienta ansioso, lo que puede empeorar la falta de aire. Mantener la calma y aprender la mejor manera de controlar su disnea le será de ayuda.

Su dificultad para respirar (disnea) debería mejorar a medida que aumenta lentamente sus actividades físicas y la práctica de ejercicio, pero mientras tanto, las posiciones y las técnicas que se presentan a continuación también pueden ayudarlo a controlarla.



**Si comienza a sentir mucha falta de aire y no mejora con estas posiciones o técnicas, comuníquese con su profesional de la salud.**

## Posiciones para aliviar la dificultad para respirar

Estas son algunas posiciones que pueden reducir su dificultad para respirar. Pruebe cada una de ellas para ver cuál le ayuda más.

También puede probar las técnicas de respiración descritas a continuación mientras se encuentra en cualquiera de estas posiciones para facilitar la respiración.

### 1. Acostado de lado con el tronco elevado



Acostado de lado apoyado en almohadas, apoyando la cabeza y el cuello, con las rodillas ligeramente flexionadas.

### 2. Sentado inclinado hacia adelante



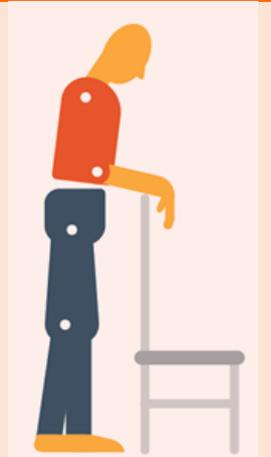
Sentado cerca de una mesa: inclíne el tronco hacia adelante apoyando la cabeza y el cuello sobre una o varias almohadas, y apoye sus brazos descansando sobre la mesa. También puedes probar esta postura sin almohadas.

### 3. Sentado inclinado hacia adelante



Sentado, sin mesa delante: inclíñese hacia adelante para apoyar los antebrazos en sus muslos o en los apoyabrazos de la silla.

### 4. De pie inclinado hacia adelante



Estando de pie, inclíñese hacia adelante y apoye los antebrazos descansando sobre el alféizar de una ventana el respaldo de una silla u otra superficie estable.

### 5. De pie con la espalda apoyada



De pie, apoye la espalda contra una pared y deje los brazos colgando a lo largo del tronco. Mantenga los pies separados de la pared unos 25 a 30 centímetros y ligeramente separados.

## Técnicas de respiración

### Respiración controlada

Esta técnica le ayudará a relajarse y controlar su respiración:



Siéntese en una posición cómoda y con apoyo.

- Ponga una mano en su pecho y la otra en su abdomen.
- Solo si le ayuda a relajarse, cierre los ojos (de lo contrario déjelos abiertos) y concéntrese en su respiración.
- Inspire lentamente por la nariz (o por la boca si no puede hacerlo por la nariz) y luego eche el aire (expire) por la boca.
- Mientras respira, sienta que la mano colocada en su abdomen se eleva más que la mano colocada en el pecho.
- Trate de hacer el menor esfuerzo posible y haga que su respiración sea lenta, relajada, y suave.

### Respiración acelerada

**Esta técnica es útil para practicarla cuando se realizan actividades que pueden requerir más esfuerzo o le dejan sin aliento, como subir escaleras o subir una colina.**

**Es importante recordar que no hay necesidad de apresurarse.**

- Piense en dividir la actividad en partes más pequeñas para que sea más fácil de realizar sin cansarse ni quedarse sin aliento al final.
- Inhale (coja aire) antes de hacer el "esfuerzo" de la actividad, como subir un escalón.
- Exhale (eche el aire) mientras hace el esfuerzo, como subir un escalón.
- Puede resultarle útil inhalar por la nariz y exhalar por la boca.



## Hacer ejercicio después de salir del hospital

El ejercicio es una parte importante de la recuperación después de una enfermedad grave por COVID-19.

El ejercicio puede ayudar a:

- Mejorar la forma física.
- Reducir la dificultad para respirar.
- Incrementar la fuerza muscular.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Mejorar tu pensamiento.
- Reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- Incrementar la confianza.
- Mejorar su energía.

Encuentre una manera para mantenerse motivado con sus ejercicios. Hacer un seguimiento de su progreso con un diario o una "aplicación" de ejercicios en su teléfono o reloj inteligente le puede ayudar.

### Hacer ejercicio de forma segura

Hacer ejercicio de forma segura es importante, incluso si era independiente con su movilidad (caminar) y otros ejercicios antes de enfermarse.

Es particularmente importante si:

- Tenía dificultades para moverse antes de ingresar en el hospital.
- Ha tenido alguna caída antes de ir al hospital o durante su estancia en el hospital.
- Tiene cualquier otro problema de salud o lesión que pueda poner en riesgo su salud al hacer ejercicio.
- Haber sido dado de alta del hospital con oxígeno prescrito por un médico.

En estos casos, es posible que deba hacer ejercicio con otra persona por seguridad. Cualquier persona que reciba oxígeno adicional **DEBE** consultar, antes de comenzar, el uso adecuado del oxígeno durante el ejercicio con un profesional de la salud.

**Estas sencillas norma le ayudarán a hacer ejercicio de forma segura:**

- Caliente siempre antes de hacer ejercicio y enfríe después de hacer ejercicio.
- Use ropa holgada y cómoda y zapatos con buena sujeción y amortiguación.
- Espere al menos una hora después de una comida antes de hacer ejercicio.
- Bebar abundante agua.
- Evite hacer ejercicio en exteriores en climas muy calurosos.
- Haga ejercicio en interiores en climas muy fríos.



Si siente alguno de los siguientes síntomas, no haga ejercicio o deje de hacer el ejercicio y póngase en contacto con su profesional de la salud:

- Náuseas o malestar abdominal.
- Mareos o aturdimiento.
- Falta de aire importante.
- Piel fría y sudorosa.
- Opresión en el pecho.
- Aumento del dolor.

Recuerde obedecer las normas de distanciamiento físico cuando haga ejercicio al aire libre, si estas existen donde vive.

### Hacer ejercicio al nivel correcto (de intensidad)

Para determinar si está haciendo ejercicio en el nivel correcto de intensidad, piense en pronunciar una frase:

- Si puede decir toda la frase sin detenerse y no se siente sin aliento, entonces puede hacer más ejercicio.
- Si no puede hablar en absoluto, o solo puede decir una palabra a la vez y le falta mucho el aliento, entonces está haciendo demasiado ejercicio.
- Si puede pronunciar una frase, haciendo una pausa una o dos veces para recuperar el aliento, y está moderadamente sin aliento, entonces está haciendo el ejercicio a un nivel correcto.

**Recuerde que es normal sentirse sin aliento cuando hace ejercicio y no es dañino ni peligroso. Mejorar gradualmente su estado físico puede ayudarlo a no quedarse sin aliento.**

**Para mejorar su estado físico, debe sentirse moderadamente sin aliento cuando hace ejercicio.**

Si mientras realiza ejercicio se siente sin aliento para poder hablar, debe reducir la velocidad o detenerse para descansar hasta que sienta su respiración más tranquila. Puede encontrar útiles las posiciones para aliviar la disnea en la página 4.

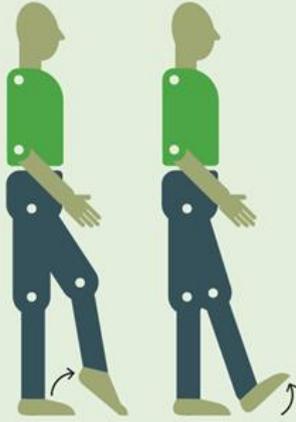
### Ejercicios de calentamiento

El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio con el fin de evitar lesiones.

Su calentamiento debe durar alrededor de 5 minutos y al final debe sentirse un poco sin aliento.

Los ejercicios de calentamiento se pueden realizar sentado o de pie. Si calienta de pie, agárrese a una superficie estable para apoyarse si es necesario.

Repita cada movimiento de 2 a 4 veces.

1. Encoger los hombros	2. Círculos de hombros	3. Inclinaciones laterales
		
<p>Levante lentamente los hombros hacia las orejas y luego vuelva a bajarlos.</p>	<p>Manteniendo los brazos relajados a los lados del cuerpo o descansando en su regazo. Mueva lentamente los hombros en círculo hacia adelante y luego hacia atrás.</p>	<p>Empiece con el cuerpo recto y los brazos a los lados. Deslice un brazo, luego el otro, un poco hacia el suelo, inclinando el tronco hacia los lados.</p>
4. Levantar la rodilla	5. Punta-talón	6. Círculos de tobillo
		
<p>Levante y baje las rodillas lentamente, no más arriba de la cadera, una rodilla cada vez.</p>	<p>En primer lugar, con un pie, toque el suelo con la punta de los dedos de un pie y luego toque el suelo con el talón del pie. Repita con el otro pie. Lo puede hacer también sentado.</p>	<p>Sentado. Extienda una pierna y dibuje círculos con un pie a derecha e izquierda. Repita con el otro pie.</p>

## Ejercicios de fitness (acondicionamiento físico)

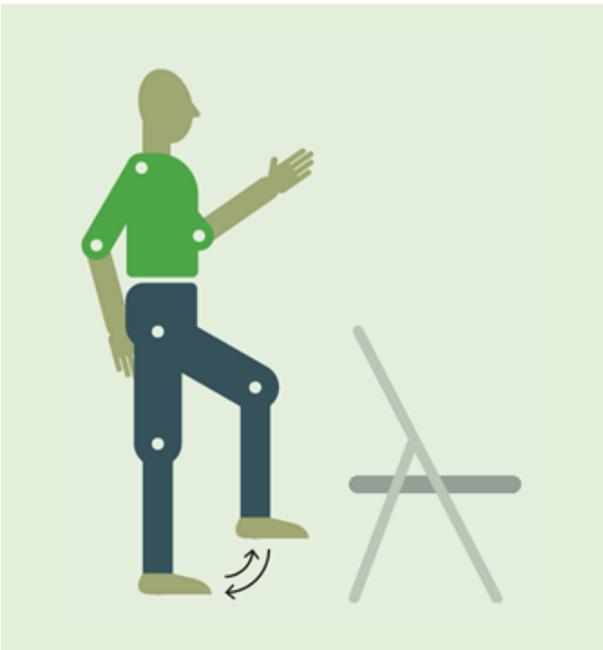
Debe intentar hacer este tipo de ejercicio físico durante 20 a 30 minutos, 5 días a la semana.

A continuación se describen algunos ejemplos de diferentes tipos de ejercicios físicos, pero cualquier actividad que lo haga sentir moderadamente sin aliento puede contarse como ejercicio físico. Programe su ejercicio físico y aumente gradualmente la cantidad de tiempo que puede manejar. Esto puede hacerlo con aumentos pequeños de tiempo, como 30 segundos o 1 minuto adicional de ejercicio o actividad física.

Es posible que le lleve un tiempo volver al nivel de actividad que normalmente podía hacer antes de que se sintiera mal.

### Ejemplos de ejercicios de fitness

#### 7. Caminando sobre el terreno



- Si es necesario, agárrese a una barandilla u otra superficie estable para apoyarse y tenga una silla cerca para descansar.
- Levante las rodillas y mueva los brazos como si estuviese caminando sin desplazarse de lugar.

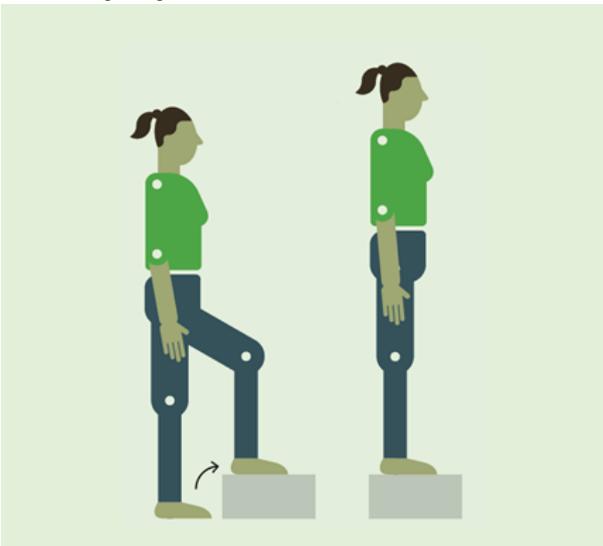
#### Progresando en este ejercicio:

- Aumente la altura a la que levanta las rodillas con el objetivo de intentar alcanzar la altura de las caderas si es posible.

#### ¿Cuándo puede elegir este ejercicio?:

- Si no puede salir a caminar.
- Si no puede caminar mucha distancia antes de tener que sentarse.

#### 8. Step-ups



- Utilice el último escalón de un tramo de escaleras.
- Si es necesario, agárrese del pasamano para apoyarse y tenga una silla cerca para descansar.
- Suba y baje un escalon, cambiando la pierna con la que comienza cada 10 pasos.

#### Progresando en este ejercicio:

- Aumentar la altura del escalón o la velocidad de subir y bajar el escalón.
- Si su equilibrio es lo suficientemente bueno para hacer este ejercicio sin agarrarse, entonces

puede llevar algo de peso cuando suba y baje el escalón.

¿Cuándo puede elegir este ejercicio?:

- Si no puedes salir a la calle.
- Si no puede caminar mucha distancia antes de tener que sentarse a descansar.

## 9. Caminar

- Use un andador, bastones de codo (muletas) o un bastón de mano si es necesario.
- Elija una ruta que sea relativamente llana.

Progresando en este ejercicio:

- Aumentar la velocidad o la distancia que camina, o si le es accesible, incluya cuestas arriba en su ruta.

¿Cuándo puede elegir este ejercicio?:

- Si puede salir al aire libre para hacer ejercicio.

## 10. Correr o montar en bicicleta

- Solo corra (trote) o monte en bicicleta si es médicamente seguro para usted.

¿Cuándo puede elegir este ejercicio?:

- Si caminar no le deja sin aliento lo suficiente.
- Si podía correr o montar en bicicleta antes de sentirse mal.

## Ejercicios de fortalecimiento muscular

Los ejercicios de fortalecimiento muscular lo ayudarán a mejorar los músculos que se han debilitado como resultado de su enfermedad. Debe intentar hacer 3 sesiones de fortalecimiento muscular a la semana.

Los ejercicios de fortalecimiento no lo harán sentirse sin aliento de la misma manera que los ejercicios de acondicionamiento físico. En cambio, sus músculos se sentirán como si hubieran trabajado duro.

Debe intentar completar hasta 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio, tomando un breve descanso entre cada serie. No se preocupe si estos ejercicios le resultan difíciles. Si no puede, comience con un número menor de repeticiones en cada serie y aumente hasta lograr series de 10 repeticiones. A medida que vaya mejorando la fuerza muscular con los ejercicios, aumente el peso para hacer que sus músculos trabajen más. Si no dispone de pesas (mancuernas), puede usar latas de comida o botellas de plástico de agua como pesas.

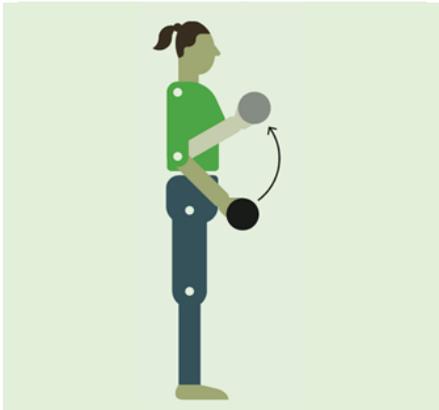
A continuación se describen algunos ejercicios de fortalecimiento muscular para los brazos y las piernas. Se pueden realizar sentado o de pie. Estos ejercicios se pueden realizar en cualquier orden.

Mantenga una buena postura, con la espalda recta y el abdomen hacia adentro, y realice los ejercicios lentamente.

**Controle la respiración: Recuerde inhalar mientras se prepara para hacer la parte más difícil del ejercicio y exhalar mientras realiza el esfuerzo.**

## Ejemplos de ejercicios de fortalecimiento para los BRAZOS

### 1. Curl de bíceps

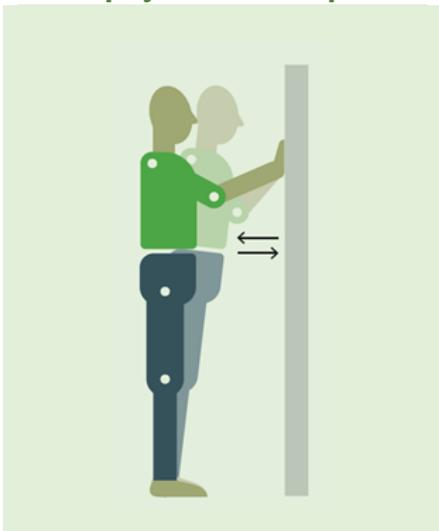


- Puede hacer este ejercicio sentado o de pie.
- Con los brazos a los lados del cuerpo, sostenga un peso en cada mano con las palmas hacia adelante.
- Mantenga inmóvil la parte superior de su brazo. Levantar suavemente la parte inferior de ambos brazos, doblando los codos, subiendo las pesas.

**Progresando en este ejercicio:**

- Aumente el peso que usa mientras hace este ejercicio.

### 2. Empuje contra la pared

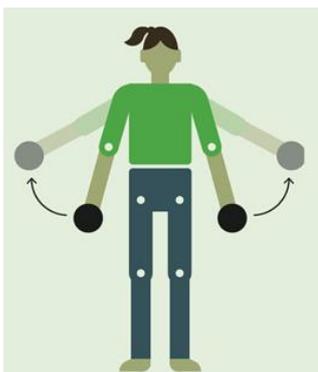


- Coloque sus manos planas contra una pared a la altura de los hombros, con los dedos hacia arriba. Coloque los pies separados en línea con los hombros a una distancia de 25 a 30 centímetros de la pared (o la medida de su pie).
- Manteniendo su cuerpo recto en todo momento, incline lentamente su cuerpo hacia la pared doblando los codos. Luego empuje suavemente con los brazos, extendiendo los codos, para separarse de la pared, hasta que sus brazos estén rectos.

**Progresando en este ejercicio:**

- Póngase un poco más lejos de la pared.

### 3. Elevar los brazos hacia los lados



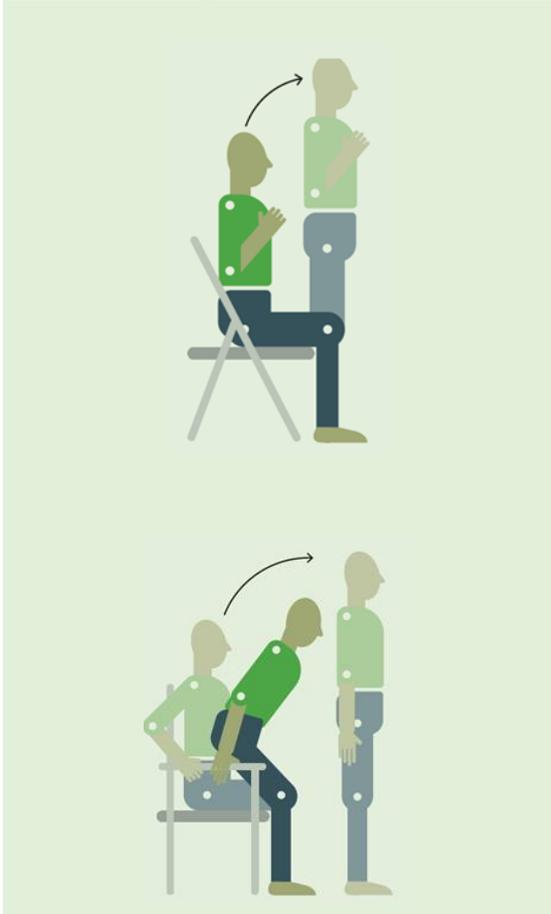
- Puede hacer este ejercicio sentado o de pie.
- Sostenga un peso en cada mano, con los brazos a los lados del cuerpo y las palmas hacia adentro.
- Levante ambos brazos hacia los lados, hasta el nivel del hombro (pero no más alto), y lentamente baje los brazos.

**Progresando en este ejercicio:**

- Aumente la altura a la que levanta los brazos, pero no más alto que el nivel de sus hombros.
- Aumenta el peso que usa mientras hace el ejercicio.

## Ejemplos de ejercicios de fortalecimiento para las PIERNAS

### 1. Sentarse y levantarse

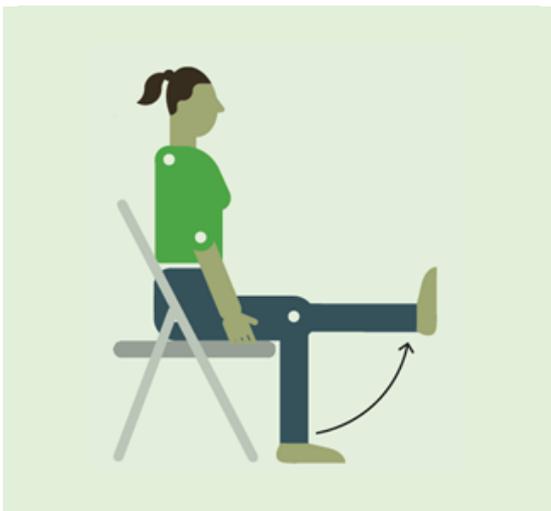


- Siéntese con los pies separados en línea con las caderas.
- Con los brazos a los lados o cruzados sobre el pecho, levántese lentamente.
- Mantenga la posición contando hasta 3 y vuelva a sentarse lentamente en la silla.
- Mantenga los pies en el suelo en todo momento.
- Si no puede levantarse de la silla sin usar los brazos, pruebe con una silla más alta. Si esto todavía es demasiado difícil al principio, puede empujarse con los brazos usando una silla con apoyabrazos firmes.

#### Progresando en este ejercicio:

- Haga el movimiento lo más lento posible.
- Realice el ejercicio sentado en una silla baja.
- Mantenga un peso cerca de su pecho mientras hace el ejercicio.

### 2. Extender la rodilla

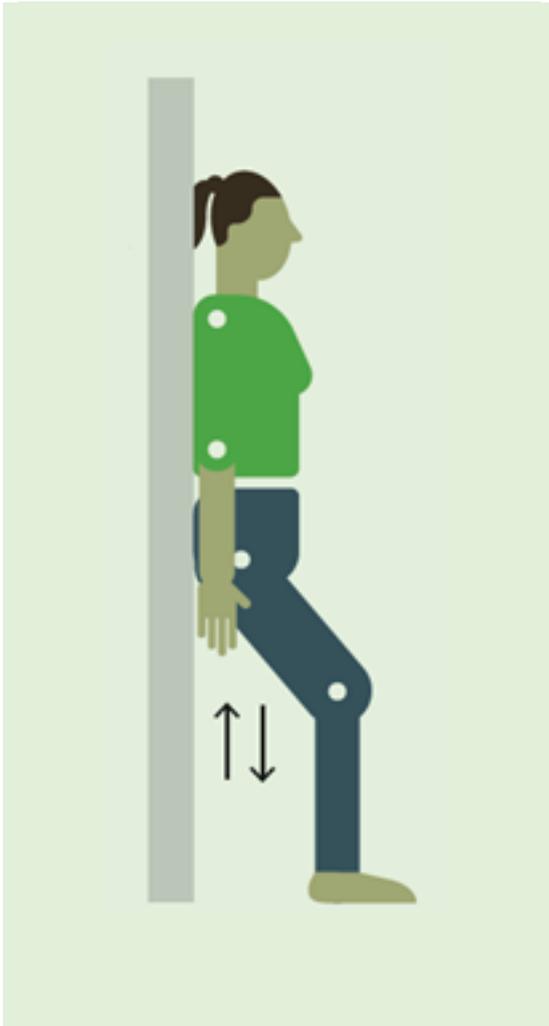


- Sentado en una silla con las rodillas flexionadas (dobladas) y los pies juntos apoyados en el suelo.
- Extienda una rodilla y mantenga la pierna estirada por un momento. Luego baje la pierna lentamente.
- Repite con la otra pierna.

#### Progresando en este ejercicio:

- Aumente el tiempo de mantener la pierna recta extendida contando hasta 3.
- Realice el ejercicio más lentamente.

### 3. Sentadillas

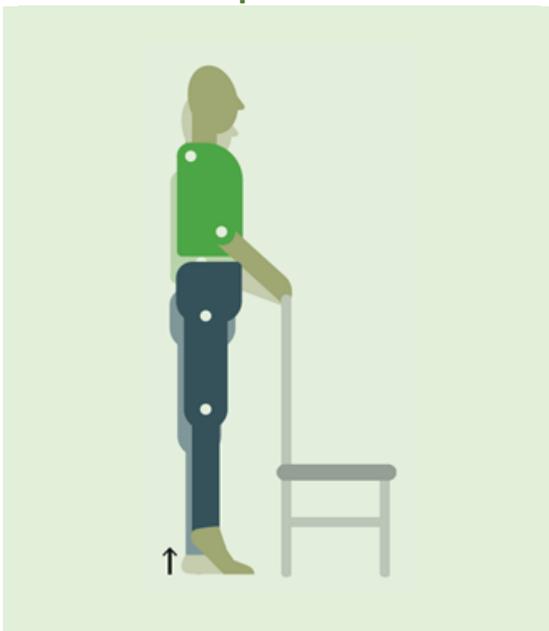


- De pie con la espalda contra una pared u otra superficie estable y los pies ligeramente separados.
- Separe los pies aproximadamente a una distancia de 25 a 30 centímetros (o la medida de su pie) de la pared.
- Puede apoyar las manos en el respaldo de una silla estable u otro objeto firme.
- Manteniendo la espalda contra la pared y agarrándose a la silla si lo necesita, flexione lentamente un poco las rodillas; su espalda se deslizará por la pared. Mantenga sus caderas más altas que sus rodillas.
- Haga una pausa por un momento antes de extender lentamente las rodillas y volver a la posición inicial.

#### Progresando en este ejercicio:

- Aumente la distancia a la que dobla las rodillas (recuerde mantener siempre sus caderas más altas que sus rodillas).
- Aumente el tiempo con las rodillas flexionadas contando hasta 3 antes de extender las rodillas.

### 4. Ponerse de puntillas



- De pie, con las manos apoyadas sobre una superficie estable para mantener el equilibrio, pero no para quitarse peso.
- Levante lentamente los talones hasta quedar apoyado sobre los dedos de los pies (de puntillas). Vuelva a bajar lentamente los talones hasta apoyarlos en el suelo.

#### Progresando en este ejercicio:

- Pongase de puntillas y mantenga la postura contando hasta 3.
- Haga el ejercicio apoyándose cada vez sobre una sola pierna.

## Ejercicios de enfriamiento

Los ejercicios de enfriamiento permiten que su cuerpo vuelva a la normalidad antes de dejar de hacer ejercicio físico. El tiempo de enfriamiento debe durar aproximadamente 5 minutos y su respiración al finalizar debe volver a la normalidad.

Intente trabajar con todas estas sugerencias, pero si no puede manejar todos estos ejercicios o estiramientos, haga los que pueda.

**1. Camine a un ritmo más lento o marche suavemente sobre el terreno, durante aproximadamente 2 minutos.**

**2. Repita los ejercicios de calentamiento para mover sus articulaciones: los puede hacer de pie o sentado.**

**3. Haga estiramientos musculares:**

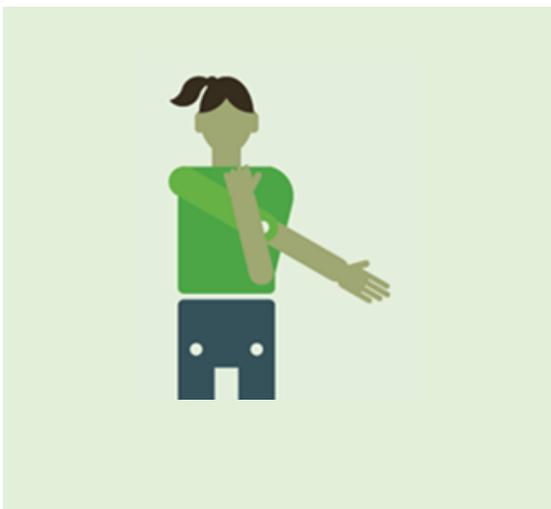
Estirar los músculos puede ayudar a reducir cualquier dolor que pueda sentir durante uno o dos días después del ejercicio. Puede hacer estos estiramientos sentado o de pie. Cada estiramiento debe realizarse con cuidado, sin dolor, notando una sensación de estiramiento suave y mantenerse durante 15 a 20 segundos.

### Estiramiento lateral del tronco



- Sentado.
- Estire y suba el brazo derecho para colocar la mano sobre la cabeza o en la nuca. Luego inclíne el tronco ligeramente hacia la izquierda.
- Debe sentir un estiramiento suave a lo largo del lado derecho de su cuerpo.
- Regrese a la posición inicial.
- Repita el estiramiento en el lado opuesto.

### Estiramiento de hombros



- De pie o sentado.
- Extienda su brazo derecho por delante de su cuerpo.
- Manteniendo el brazo recto, colóquelo cruzándolo a través de su cuerpo a la altura de los hombros, usando la otra mano para empujar el brazo contra su pecho hasta sentir un estiramiento suave alrededor de su hombro.
- Regrese a la posición inicial.
- Repita el estiramiento con el brazo izquierdo.

### Estiramiento de los músculos de la parte posterior del muslo (tendones de la corva)



- Sentado en el borde de una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
- Coloque la pierna derecha recta, con la rodilla extendida frente a usted, con el talón apoyado en el suelo.
- Coloque sus manos sobre su otro muslo como apoyo.
- Siéntese lo más recto que pueda.
- Inclíne el cuerpo ligeramente hacia adelante, flexionándolo sobre las caderas, hasta que pueda sentir un estiramiento suave en la parte posterior del muslo de la pierna que está estirada.
- Regrese a la posición inicial.
- Repita el estiramiento con la pierna izquierda.

### Estiramiento de los músculos de la pantorrilla



- De pie delante de una pared, con los pies separados.
- Apóyese inclinado hacia delante contra una pared o un objeto resistente para apoyarse.
- Mantenga su cuerpo erguido y coloque la pierna derecha detrás de usted.
- Con ambos pies mirando hacia delante, doble la rodilla de la pierna izquierda, manteniendo la pierna de atrás (la derecha) extendida con el talón apoyado en el suelo.
- Debe sentir un estiramiento suave en la parte posterior de la pierna derecha.
- Regrese a la posición inicial.
- Repita el estiramiento en la pierna izquierda.

## Estiramiento de los músculos de la parte anterior del muslo (cuádriceps)



- De pie y apoyado con una mano en una silla o en otro objeto estable y firme.
- Doble la rodilla derecha para llevar la pierna hacia atrás y arriba: si puede alcanzarla, use la mano del mismo lado para sujetarse el tobillo o la parte final de la pierna. Lleve el pie hacia la zona glútea inferior hasta que sienta un estiramiento suave en la parte delantera del muslo.
- Mantenga las rodillas juntas y la espalda recta. Regrese a la posición inicial.
- Repita el estiramiento con la pierna izquierda.

**NOTA:** *Es muy probable que al principio no pueda alcanzar la pierna con su mano: puede usar un cinturón o una cincha a modo de alargadera.*

- También puede hacer este estiramiento sentado en una silla estable y apoyando las manos en un objeto firme: siéntese cerca del borde delantero de la silla y hacia un lado (de modo que solo esté sentado en aproximadamente la mitad de la silla). Doble la rodilla de la pierna más cercana al borde de la silla y colóquela de modo que la rodilla apunte hacia el suelo en línea con su cadera y su pie se apoye en el suelo a través de los dedos. Debe sentir un estiramiento suave a lo largo de la parte delantera del muslo.
- Repita el estiramiento con la otra pierna.



## Manejar problemas con la voz

En ocasiones, las personas pueden tener dificultades con la voz después de haber sido ventiladas artificialmente y tener un tubo dentro de la tráquea para abrir la vía respiratoria con el fin de suministrar oxígeno. Si su voz es ronca o débil, es importante que:

- **Siga hablando mientras se sienta cómodo.** Deberá seguir usando su voz para progresar. Si se cansa mientras habla, tome descansos y dígalos a sus amigos y familiares que necesita hacer una pausa y descansar la voz durante las conversaciones.
- **No fuerce su voz.** No susurre, ya que esto puede dañar sus cuerdas vocales. Trate de no levantar la voz ni gritar. Si necesita llamar la atención de alguien, intente hacer ruido con un objeto.
- **Descanse la voz.** Si se queda sin aliento mientras habla, tenga cuidado de no esforzarse más. Deténgase y siéntese tranquilamente, mientras se concentra en su respiración. Pruebe las estrategias de respiración descritas anteriormente en este folleto. Hágalo hasta que se sienta listo para hablar de nuevo.
- **Intente tararear para sí mismo** para practicar el uso de su voz, teniendo cuidado de no esforzarse.
- **Use otras formas de comunicarse,** como escribir, enviar mensajes de texto o usar gestos, si hablar es difícil o incómodo.
- **Beba agua a lo largo del día** para ayudar a que su voz siga funcionando.



## Manejar problemas para comer, beber y tragar

Si fue ventilado con un tubo de respiración mientras estaba en el hospital, puede notar que tiene alguna dificultad para tragar alimentos y bebidas. Esto se debe a que los músculos que ayudan a tragar pueden haberse debilitado. Comer bien y beber agua / zumo es importantes para su recuperación.

**Es importante prestar atención a la deglución para evitar asfixia e infecciones pulmonares. Esto puede suceder si la comida / bebida se traga mal y entra en sus pulmones cuando traga.**

Si tiene dificultad para tragar, estas técnicas pueden ayudarlo:

- **Siéntese erguido siempre que coma o beba.** Nunca coma ni beba mientras está acostado.
- **Permanezca erguido** (sentado, de pie, caminando) durante al menos 30 minutos después de las comidas.
- **Pruebe alimentos de diferentes consistencias** (espesos y fluidos) para ver si algunos alimentos son más fáciles de tragar que otros. Puede ser útil elegir alimentos suaves, fluidos y / o húmedos al principio, o cortar los alimentos sólidos en trozos muy pequeños.
- **Concéntrese cuando coma o beba.** Intente comer en un lugar tranquilo.
- **Tómese su tiempo para comer.** Tome pequeños bocados de comida, tome pequeños sorbos de bebida entre bocados de comida y mastique bien antes de tragar.
- **Asegúrese de que su boca esté limpia** antes de tomar otro bocado o sorbo. Si es necesario, vuelva a tragar.
- **Consuma cantidades de comida más pequeñas a lo largo del día** si se cansa de comer comidas completas.
- **Si tose o se atraganta**, o su respiración se vuelve difícil cuando come y bebe, tómese un descanso para recuperarse.

Comer de manera saludable es muy importante para su recuperación, especialmente cuando está débil o ha estado conectado a un ventilador. Cepillarse los dientes después de cada comida y mantenerse hidratado ayudará a asegurarse de que su boca se mantenga saludable.



**Si sigue teniendo dificultades para comer y beber, póngase en contacto con su profesional de salud.**



## Manejar problemas con la atención, la memoria y la claridad de pensamiento

Es muy común que las personas que han estado gravemente enfermas, especialmente aquellas que han tenido un tubo de respiración en el hospital, experimenten nuevas dificultades para prestar atención, recordar cosas y pensar con claridad. Estas dificultades pueden desaparecer en semanas o meses, pero para algunas personas, pueden durar más tiempo.

**Es importante que usted y su familia reconozcan si está experimentando estas dificultades, ya que pueden tener un impacto en sus relaciones, actividades diarias y su regreso al trabajo o a los estudios.**

Si experimenta estas dificultades, estas estrategias pueden ayudar:

- **El ejercicio físico** puede ayudar a que su cerebro se recupere. Si bien hacer ejercicio puede ser difícil si experimenta debilidad, falta de aire o cansancio, intente introducir gradualmente ejercicio físico suave en su rutina diaria. Los ejercicios de acondicionamiento físico y de fortalecimiento descritos anteriormente en este folleto son un buen punto de partida.
- **Los ejercicios mentales**, como nuevos hobbies o actividades, puzles (rompecabezas), juegos de palabras y números, ejercicios de memoria y lectura pueden ayudar. Comience con ejercicios cerebrales que lo desafíen pero que sean alcanzables y aumente la dificultad a medida que pueda. Esto es importante para mantenerse motivado.
- **Anote usted mismo** listas, notas y alertas, como alarmas telefónicas, que pueden recordarle las cosas que debe hacer.
- **Divida las actividades** en pasos individuales para evitar sentirse agobiado.

Algunas de las estrategias que se enumeran a continuación para administrar las actividades de la vida diaria también pueden ayudarlo a manejar el impacto de los problemas con la atención, la memoria y la claridad de pensamiento, como adaptar sus expectativas y dejar que otros lo ayuden.



## Gestionar las actividades de la vida diaria

Es importante volver a estar activo cuando se esté recuperando, pero esto puede ser difícil si se siente muy cansado, sin aliento y débil, lo cual es normal después de haber estado muy mal. Todo lo que hacemos, incluso lavarnos, vestirnos y preparar las comidas, así como trabajar y jugar, requiere energía.

**Después de una enfermedad grave, es posible que no tenga la misma energía que solía tener y algunas tareas pueden requerir más esfuerzo que antes.**

Si se siente así, las siguientes estrategias pueden serle útiles:

- **Ajuste sus expectativas** de lo que puede hacer en un día. Establezca metas realistas basadas en cómo se siente. Cuando está muy cansado, sin aliento o débil, incluso levantarse de la cama, lavarse y vestirse pueden ser logros.
- **Ahorre energía** realizando cuando pueda las tareas sentado, como ducharse, vestirse o preparar la comida. Trate de no hacer tareas que requieran que esté durante mucho tiempo parado de pie, agachado, estirado para alcanzar algo o en cuclillas.
- **Vaya a su ritmo** y trate de hacer tareas ligeras alternando con otras más pesadas. Es posible que deba tomarse un tiempo durante el día para descansar.
- **Deje que otras personas le ayuden** con las tareas con las que puede tener más dificultades. Cosas como cuidar a los niños, ir de compras, preparar comidas o conducir pueden resultar difíciles. Acepte las ofertas de apoyo y dígasles a las personas en qué pueden ayudarlo. Los servicios que pueden ayudarlo con algunas actividades, como ir de compras o cocinar, también pueden ser útiles mientras aún se está recuperando.
- **Vuelva a sus actividades.** No intente realizar actividades completas hasta que se sienta listo. Esto puede significar hablar con su jefe sobre un regreso gradual al trabajo, asumir un rol que le resulte más fácil de manejar, obtener apoyo para el cuidado de los niños y volver a sus hobbies lentamente.



## Manejar el estrés, la ansiedad o la depresión

Estar muy enfermo ingresado en un hospital puede ser una experiencia muy estresante. Se puede comprender que esto puede tener un impacto duro en su estado de ánimo. No es raro experimentar sentimientos de estrés, ansiedad (preocupación, miedo) o depresión (mal humor, tristeza). Es posible que le vengan recuerdos o sueños de estar en el hospital incluso si no los desea. Puede tener pensamientos o sentimientos difíciles relacionados con su supervivencia. Su estado de ánimo puede verse afectado aún más por la frustración de no poder volver a sus actividades diarias de la manera que le gustaría.

A su vez, estos sentimientos difíciles pueden afectar su capacidad para participar en las actividades diarias, especialmente si está menos motivado debido a la diferencia entre sus expectativas y lo que puede lograr.

**Por lo tanto, controlar el estrés y los sentimientos de ansiedad y depresión son una parte importante de su recuperación general.**

Hay algunas cosas sencillas que puede hacer:

### Cuide sus necesidades básicas

- **Duerma lo suficiente.** Probablemente su sueño se alteró durante el ingreso en el hospital. Sentirse estresado también puede afectar su sueño. Trate de volver a su horario habitual de sueño y vigilia, utilizando alarmas para recordárselo. Usted o su familia / cuidadores pueden asegurarse de que su entorno esté libre de cosas que puedan molestarlo, como demasiada luz o ruido. Reducir al mínimo la nicotina (fumar tabaco), la cafeína y el alcohol y agregar estrategias de relajación le ayudará a conciliar el sueño y a permanecer dormido.
- **Comer de manera suficiente y saludable** es importante para su bienestar general. Si tiene dificultades para comer o tragar, siga los consejos de este folleto o de un profesional sanitario. Los familiares / cuidadores pueden intentar asegurarse de que disponga de suficientes alimentos.
- **Sea físicamente activo** ya que esto reduce el estrés y puede disminuir la posibilidad de depresión. Dé pequeños pasos para aumentar su actividad física de forma gradual y segura.

## Cuidados personales

- **Mantenerse conectado socialmente** es importante para su bienestar mental. Hablar con otras personas puede ayudarlo a reducir el estrés y también puede ayudarlo a encontrar soluciones para los desafíos en su proceso de recuperación. Si vive solo, mantenerse en contacto con amigos o familiares por teléfono o en línea puede ayudarlo a sentirse menos solo. Debido a que es posible que no tenga ganas de estar conectado socialmente cuando su estado de ánimo es bajo, deje que sus familiares y amigos sepan que pueden ayudar comunicándose con usted durante su recuperación.
- **Realice actividades relajantes** que no lo cansen demasiado, como escuchar música, leer o prácticas espirituales. La respiración lenta también ayuda a reducir el estrés y es otro ejemplo de estrategia de relajación. Estas deben hacerse gradualmente si es demasiado difícil al principio. Siga los “Ejercicios de respiración controlada” descritos anteriormente en este folleto para aprender a realizar la respiración lenta.
- **Aumente gradualmente su participación en sus actividades diarias o hobbies** lo mejor que pueda, ya que esto ayuda a mejorar su estado de ánimo.

**Si anteriormente recibía servicios para apoyar su salud mental, hable con su proveedor para asegurarse de que continúen. Los familiares / cuidadores también pueden desempeñar un papel importante al apoyar a las personas que se están recuperando físicamente después de haber estado enfermas pero que tienen una salud mental deteriorada. Familia / cuidadores pueden ayudarlos a acceder al apoyo que necesiten, cuando lo necesitan.**



## Cuándo contactar con un profesional de la salud

El impacto de haber estado hospitalizado gravemente enfermo, puede ser diferente para cada persona. Es importante contactar con un profesional de la salud, como su médico de familia, un rehabilitador u otro especialista médico, si:

- Hay un aumento en la dificultad para respirar en reposo que no mejora con las técnicas de control de la respiración descritas en la página 5.
- Le falta mucho el aire con una actividad mínima y esto no mejora con ninguna de las posiciones para aliviar la falta de aire descritas en la página 4.
- Experimenta alguno de los síntomas descritos en la página 6 antes o durante el ejercicio.
- Su atención, memoria, pensamiento o cansancio no mejoran, lo que dificulta mucho sus actividades diarias o le impide regresar al trabajo o a otros de sus roles o desempeños.
- Su estado de ánimo empeora, especialmente si el empeoramiento persiste durante varias semanas.

### Recursos adicionales disponibles:

“En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada”

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336218/9789240009561-spa.pdf>

“A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19”  
(Guía para prevenir y abordar el estigma social asociado con la COVID-19). En inglés.

<https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19>

## Oficina Regional de la OMS para Europa

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es una agencia especializada de las Naciones Unidas creada en 1948 con la responsabilidad principal de los asuntos de salud internacional y de salud pública. La Oficina Regional de la OMS para Europa es una de las seis oficinas regionales en todo el mundo, cada una con su propio programa orientado a las condiciones de salud particulares de los países a los que sirve.

### **World Health Organization Regional Office for Europe**

UN City, Marmorvej 51,  
DK-2100 Copenhagen Ø,  
Denmark

Tel.: +45 45 33 70 00

Fax: +45 45 33 70 01

Email: [eurocontact@who.int](mailto:eurocontact@who.int)

Website: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

Traducido y adaptado por Francisco Varas Fabra para [www.escueladerehabilitacion.org](http://www.escueladerehabilitacion.org) de:  
World Health Organization. Regional Office for Europe. (2020).  
Support for Rehabilitation Self-Management after COVID-19- Related Illness.  
World Health Organization. Regional Office for Europe.  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/333287>.  
License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO