

APOYOS PARA AUTOCUIDADOS TRAS COVID-19 EN ATENCIÓN PRIMARIA



¿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:

	Manejo de la disnea	2
	Hacer ejercicio después de salir	5
	Manejar problemas con tu voz	15
	Manejo de comer, beber y tragar	16
	Manejo de la pérdida de olfato	18
	Manejar problemas con la atención, la memoria y el pensamiento	19
	Gestionar las actividades de la vida	20
	Manejar el estrés y los problemas con el estado de ánimo	21
	Cuándo contactar a un profesional de la salud	23

Su profesional sanitario puede indicarle los ejercicios apropiados para usted en este folleto. Los ejercicios y consejos de este prospecto no deben reemplazar ningún programa de ejercicio individualizado o consejos que le hayan dado los profesionales sanitarios cuando salió del hospital.

Su familia y amistades pueden apoyar y ayudarlo mientras se recupera, y puede ser útil compartir este folleto con ellos/as.



Manejo de la disnea

Es común experimentar dificultad para respirar después de estar en el hospital. La pérdida de fuerza y estado físico mientras no se encontraba bien, y la enfermedad en sí, pueden significar que se quede sin aliento fácilmente. Sentirse sin aliento 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 será de ayuda.

Su dificultad para respirar debería mejorar a medida que aumentan lentamente sus actividades y ejercicio, pero mientras tanto, las posiciones y técnicas descritas a continuación también pueden ayudar 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. También puede probar las técnicas de respiración que se describen a continuación mientras se encuentra en cualquiera de estas posiciones para facilitar la respiración.



1. Acostado de lado alto

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



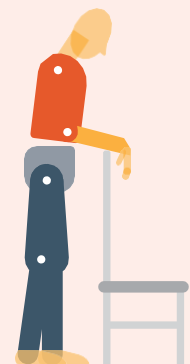
2. Asiento inclinado hacia adelante

Sentado en una mesa, inclínese hacia adelante desde la cintura con la cabeza y el cuello apoyados en la almohada y los brazos apoyados en la mesa. También puede probar esto sin las almohadas.



3. Sentado inclinado hacia adelante (sin mesa al frente)

Sentado en una silla, inclínese hacia adelante para descansar los brazos en su regazo o en los apoyabrazos de la silla.



4. De pie inclinado hacia adelante

Mientras está de pie, inclínese hacia adelante sobre el alféizar de una ventana u otra superficie estable.



5. De pie con apoyo para la espalda

Apóyese con la espalda contra la pared y las manos a los lados. Mantenga los pies a un pie de distancia de la pared y ligeramente separados.

Técnicas de respiración

Respiración controlada

Esta técnica te ayudará a relajarte y controlar tu respiración:

- Siéntese en una posición cómoda y con apoyo
- Ponga una mano en su pecho y la otra en su estómago
- Solo si le ayuda a relajarse, cierre los ojos (de lo contrario déjelos abiertos) y concéntrese en su respiración
- Inhale lentamente por la nariz (o la boca si no puede hacer esto) y luego exhale por la boca
- A medida que respira, sentirá que la mano en su estómago se eleva más que la mano en su pecho.
- Trate de hacer el menor esfuerzo posible y haga que su respiración sea lenta, relajada y suave.



Respiración acelerada

Esto es útil para practicar cuando se realizan actividades que pueden requerir más esfuerzo o dejarlo 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 antes de hacer el 'esfuerzo' de la actividad, como antes de subir un escalón
- Exhale 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
- Aumentar la fuerza muscular
- Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Mejorar su pensamiento
- Reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- Aumentar la confianza
- Mejora tu energía

Encuentre una manera de mantenerse motivado con sus ejercicios. Llevar un registro de su progreso con un diario o una "aplicación" de ejercicios en su teléfono o reloj puede ayudar.

Hacer ejercicio de forma segura

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

- Tuvo dificultades con su movilidad antes de ingresar al hospital
- Ha tenido alguna caída antes de ir al hospital o durante su estancia en el hospital.
- Tiene cualquier otra condición 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 discutir su uso de oxígeno durante el ejercicio con un profesional de la salud antes de comenzar.

Estas sencillas reglas le ayudarán a hacer ejercicio de forma segura:

- Siempre caliente antes de hacer ejercicio y enfríe después de hacer ejercicio.
- Use ropa holgada y cómoda y zapatos de apoyo.
- Espere al menos una hora después de una comida antes de hacer ejercicio.
- Beber abundante agua
- Evite hacer ejercicio 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 ejercicio y póngase en contacto con su profesional de la salud:

- Náuseas o malestar
- Mareos o aturdimiento
- Falta de aire severa
- Sudoración intensa
- Opresión en el pecho
- Aumento del dolor

Recuerde obedecer las reglas de distanciamiento físico cuando haga ejercicio al aire libre.

Hacer ejercicio al nivel correcto

Para determinar si está haciendo ejercicio en el nivel correcto, piense en pronunciar una oración:

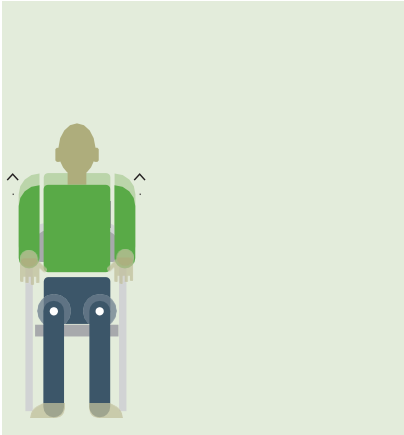
- Si puede decir toda la oración sin detenerse y no se siente sin aliento, entonces puede hacer más ejercicio.
- Si no puede hablar en absoluto, o solo puede decir una palabra a la vez y le falta mucho el aliento, entonces está haciendo demasiado ejercicio.
- Si puede pronunciar una frase, haciendo una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

Recuerde que es normal sentirse sin aliento cuando hace ejercicio y no es dañino ni peligroso. Desarrollar gradualmente su estado físico puede ayudarlo a recuperar el aliento. Para mejorar su estado físico, debe sentirse moderadamente sin aliento cuando hace ejercicio.

Si se siente demasiado sin aliento para hablar, debe reducir la velocidad o detenerse para descansar hasta que su respiración se sienta más controlada. Puede encontrar útiles las posiciones para aliviar la disnea en la página 3.

Ejercicios de calentamiento

El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio a 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 de una superficie estable para apoyarse si es necesario. Repita cada movimiento de 2 a 4 veces.



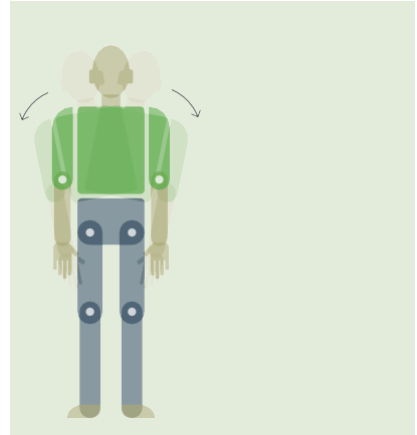
1. Encogimiento de hombros

Levante lentamente los hombros hacia las orejas y luego vuelva a bajar



2. Círculos de hombros

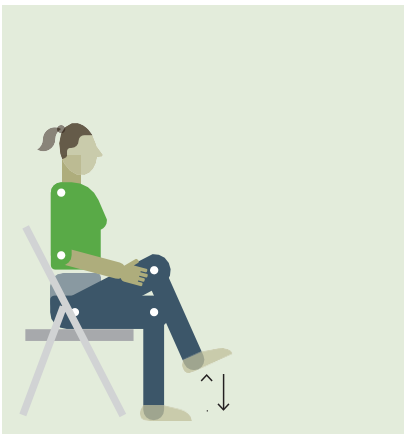
Manteniendo tus brazos relajados a su lado o descansando en su regazo, mueva lentamente sus hombros en un círculo hacia adelante y luego hacia atrás



3. Flexiones laterales

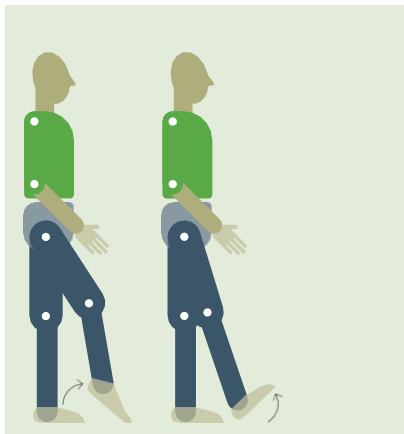
Empiece con el cuerpo recto y los brazos a los lados.

Deslice un brazo, luego el otro, ligeramente hacia el suelo, doblando el tronco hacia los lados



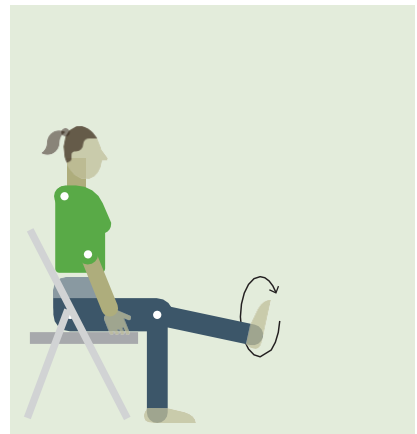
4. Levantamientos de rodilla

Levante las rodillas hacia arriba y hacia abajo lentamente, no más alto que tu cadera, una a la vez



5. Golpecitos de tobillo

En primer lugar, con un pie, toque los dedos de los pies y luego el talón en el suelo frente a usted; repita con el otro pie



6. Círculos de tobillo

Con un pie, dibuje círculos con los dedos; repita con el otro pie

Ejercicios de fitness

Debe intentar hacer 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 incluirse para su ejercicio físico. Programe su ejercicio físico y aumente gradualmente la cantidad de tiempo que puede administrar. Esto puede ser en pequeños aumentos, como 30 segundos o 1 minuto adicionales de actividad. 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. Marchando sobre el terreno

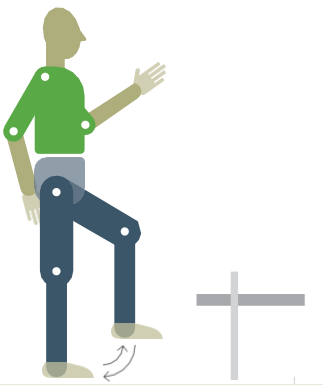
- Si es necesario, sosténgase de una silla o superficie estable como apoyo y tenga una silla cerca para descansar
- Levante las rodillas una cada vez

Progresando en este ejercicio:

- Aumente la altura a la que levanta las piernas, con el objetivo de alcanzar la altura de la cadera si es posible

Cuándo puede elegir este ejercicio:

- Si no puede salir a caminar
- Si no puede caminar mucho, antes de tener que sentarse



8. Subir escaleras

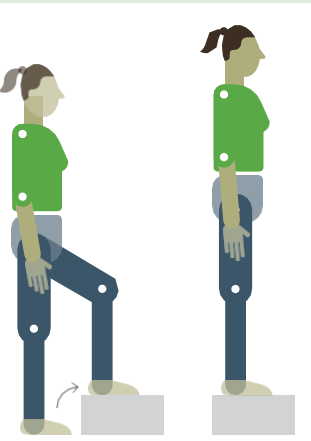
- Utilice el último escalón de su tramo de escaleras
- Si es necesario, agárrese del pasamanos para apoyarse y tenga una silla cerca para descansar
- Suba y baje, cambiando la pierna con la que empieza cada 10 pasos.

Progresando en este ejercicio:

- Aumente la altura del escalón o la velocidad de subir y bajar
- Si su equilibrio es lo suficientemente bueno para hacer este ejercicio sin agarrarse, entonces puede cargar pesas mientras da pasos.

Cuándo puede elegir este ejercicio:

- Si no puede salir
- Si no puede caminar mucho, antes de tener que sentarse



9. Caminar

- Use un andador, muletas o bastón si es necesario
- Elija una ruta que sea relativamente plana

Progresando en este ejercicio:

- Aumentar la velocidad o la distancia que camina, o si es accesible, incluir caminar cuesta arriba en su ruta

Cuándo puede elegir este ejercicio:

- Si puede salir a hacer ejercicio

10. Correr o andar en bicicleta

- Solo trote o ande en bicicleta si es médicamente seguro para usted

Cuándo puede elegir este ejercicio:

- Si caminar no le deja sin aliento lo suficiente
- Si pudiera trotar o andar en bicicleta antes de sentirse mal

Ejercicios de fortalecimiento

Los ejercicios de fortalecimiento ayudarán a mejorar los músculos que se han debilitado como resultado de su enfermedad. Debe intentar hacer tres sesiones de ejercicios de fortalecimiento cada semana. Los ejercicios de fortalecimiento no lo harán sentir sin aliento de la misma manera que los ejercicios de acondicionamiento físico. En cambio, sus músculos se sentirán como si hubieran trabajado duro.

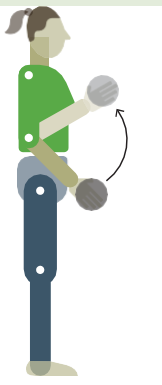
Debe intentar completar hasta 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio, tomando un breve descanso entre cada serie. No se preocupe si estos ejercicios le resultan difíciles. Si lo hace, comience con un número menor de repeticiones en cada serie y aumente hasta lograr series de 10. A medida que vaya mejorando con los ejercicios, use pesos más pesados para hacer que sus músculos trabajen más. Puede usar latas de comida o botellas de agua como pesas.

A continuación se describen algunos ejercicios de fortalecimiento para brazos y piernas, que se pueden realizar sentado o de pie. Estos se pueden realizar en cualquier orden. Mantenga una buena postura, con la espalda recta y la barriga hacia adentro, y complete los ejercicios lentamente.

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 tus BRAZOS

1. Ejercicio de bíceps

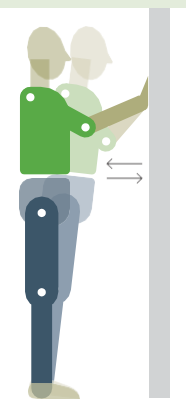


- Con los brazos a los lados, sostenga una pesa en cada mano con las palmas hacia adelante.
- Mantenga la parte superior de su brazo inmóvil. Levante suavemente la parte inferior de ambos brazos (doblando los codos), subiendo las pesas
- Puedes hacer este ejercicio sentado o de pie.

Progresando en este ejercicio:

- Aumente el peso que usa mientras hace este ejercicio

2. Empuje de pared

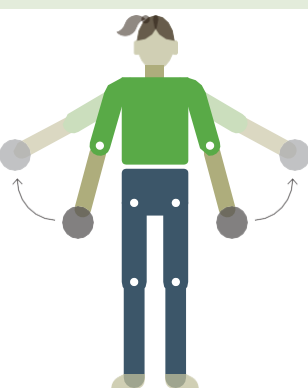


- Coloque sus manos planas contra una pared a la altura de los hombros, con los dedos hacia arriba y los pies como a un pie de la pared
- Manteniendo su cuerpo recto en todo momento, baje lentamente su cuerpo hacia la pared doblando los codos, luego empuje suavemente alejándose de la pared nuevamente, hasta que sus brazos estén rectos

Progresando en este ejercicio:

Cada vez más lejos de la pared

3. El brazo se eleva hacia un lado

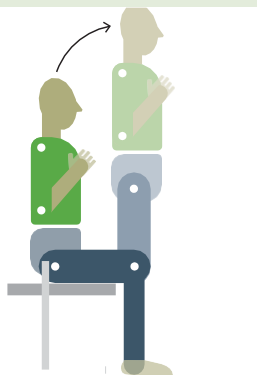


- Sostenga un peso en cada mano, con los brazos a los lados y las palmas hacia adentro.
- Levante ambos brazos hacia los lados, hasta el nivel de los hombros (pero no más alto), y lentamente baje la espalda.
- Puede hacer este ejercicio sentado o de pie.

Progresando en este ejercicio:

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

Ejemplos de ejercicios de fortalecimiento para tus PIERNAS

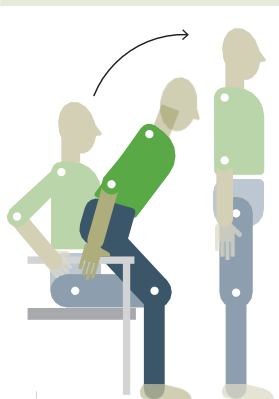


1. Sentarse y ponerse de pie

- Siéntese con los pies separados a la altura de las caderas. Con los brazos a los lados o cruzados sobre el pecho, póngase de pie lentamente, mantenga la posición mientras cuente 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 es demasiado difícil al principio, puede empujar con los brazos.

Progresando en este ejercicio:

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

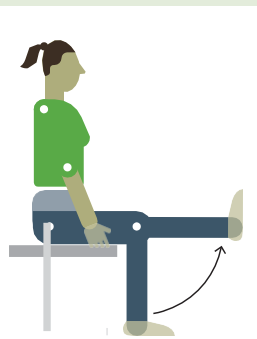


2. Enderezamiento de rodilla

- Siéntese en una silla con los pies juntos. Estire una rodilla y mantenga la pierna estirada por un momento, luego bájelo lentamente. Repite con la otra pierna.

Progresando en este ejercicio:

- Aumente el tiempo que lleva la pierna estirada a la cuenta de 3
- Realice el ejercicio más lentamente

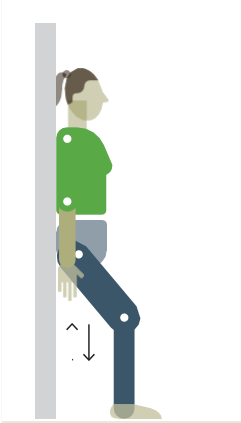


3. Sentadillas

- De pie con la espalda contra una pared u otra superficie estable y los pies ligeramente separados. Mueva sus pies aproximadamente a un pie de distancia de la pared. Alternativamente, apoye las manos en el respaldo de una silla estable
- Manteniendo la espalda contra la pared o agarrándose a la silla, flexione lentamente las rodillas un poco; su espalda se deslizará por la pared. Mantenga sus caderas más altas que sus rodillas
- Haga una pausa por un momento antes de enderezar lentamente las rodillas nuevamente.

Progresando en este ejercicio:

- Aumente la distancia en la que dobla las rodillas (recuerde mantener las caderas más altas que las rodillas)
- Aumente el tiempo de la pausa contando hasta 3 antes de enderezar las rodillas.

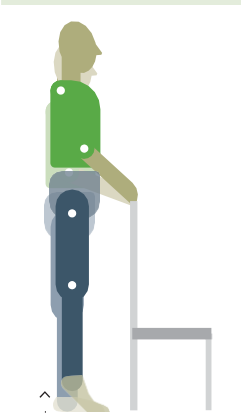


4. El talón sube

- Descanse las manos sobre una superficie estable para mantener el equilibrio, pero no se apoye en ellas
- Levántese lentamente sobre los dedos de los pies y vuelva a bajar

Progresando en este ejercicio:

- Póngase de puntillas y cuente hasta 3
- Apoye sólo una pierna cada vez



Ejercicios de enfriamiento

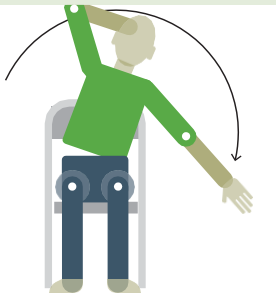
Los ejercicios de enfriamiento permiten que su cuerpo vuelva a la normalidad antes de detener el ejercicio. Su enfriamiento debe durar aproximadamente 5 minutos y su respiración debe volver a la normalidad al final. Intente trabajar con todas estas sugerencias, pero si no puede manejar todos los ejercicios o estiramientos, haga los que pueda.

1. Caminar a un ritmo más lento o marchar suavemente en el lugar, durante aproximadamente 2 minutos

2. Repita los ejercicios de calentamiento para mover sus articulaciones; estos se pueden hacer sentado o de pie

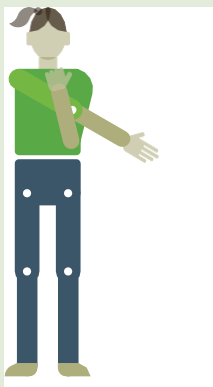
3. Estiramientos musculares

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 y debe mantener cada uno durante 15 a 20 segundos.



Lado:

Estire el brazo derecho hacia el techo y luego inclínese ligeramente hacia la izquierda; debe sentir un estiramiento a lo largo del lado derecho de su cuerpo. Regrese a la posición inicial y repita en el lado opuesto.



Hombro:

Extiende tu brazo frente a ti. Manteniendo el brazo recto, colóquelo sobre el cuerpo a la altura de los hombros, con la otra mano apriete el brazo contra el pecho para que sienta un estiramiento alrededor del hombro. Regrese a la posición inicial y repita en el lado opuesto.

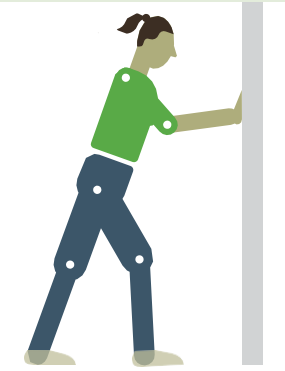
Parte posterior del muslo:

Siéntese en el borde de una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Coloque la pierna recta frente a usted con el talón apoyado en el suelo. Coloque sus manos sobre su otro muslo como apoyo. Siéntese lo más alto que pueda, inclínese ligeramente hacia adelante en sus caderas hasta que pueda sentir un ligero estiramiento en la parte posterior de la pierna que está estirada. Regrese a la posición inicial y repita en el lado opuesto.



Pierna (pantorrilla):

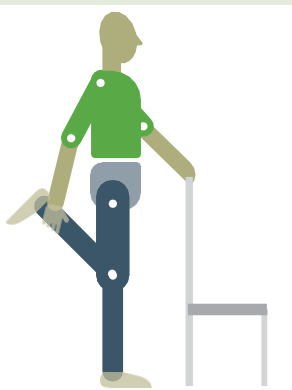
Póngase de pie con los pies separados e inclinado hacia adelante contra una pared o algo resistente para apoyarse. Mantenga su cuerpo erguido y coloque una pierna detrás de usted. Con ambos pies mirando hacia adelante, doble la rodilla delantera, manteniendo la pierna de atrás recta y el talón en el suelo. Debería sentir un estiramiento en la parte posterior de la pierna. Regrese a la posición inicial y repita en el lado opuesto.



Parte delantera del muslo (cuádriceps):

Póngase de pie y sostenga algo estable como apoyo. Doble una pierna hacia atrás y, si puede alcanzarla, use la mano del mismo lado para sostener su tobillo o la parte posterior de la pierna. Lleve el pie hacia la parte inferior hasta que sientas un estiramiento en la parte delantera del muslo. Mantenga las rodillas juntas y la espalda recta. Regrese a la posición inicial y repita en el lado opuesto.

También puede hacer este estiramiento sentado en una silla estable: siéntese cerca del frente de la silla, hacia un lado (de modo que solo esté sentado en aproximadamente la mitad de la silla). Deslice la pierna más cercana al borde de la silla y colóquela de modo que su rodilla apunte hacia abajo en línea con su cadera y su peso esté equilibrado sobre el pie. Debe sentir el estiramiento a lo largo de la parte delantera de su muslo. Repita en el lado opuesto.

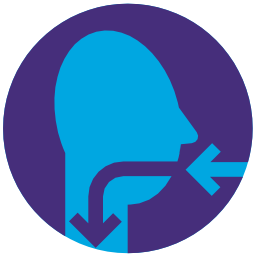




Manejar problemas con tu voz

En ocasiones, las personas pueden tener dificultades con la voz después de haber sido intubadas (tener un tubo de respiración). Si su voz es ronca o débil, es importante:

- Siga hablando cuando le resulte cómodo. Deberá seguir usando su voz para progresar. Si se cansa mientras habla, tómese descansos y deje que sus amigos y los miembros de la familia sepan que debe hacer una pausa y descansar la voz durante las conversaciones.
- No fuerce su voz. No susurre, ya que esto puede dañar tus cuerdas vocales. Trate de no levantar la voz ni gritar. Si necesita llamar la atención de alguien, intente hacer ruido con un objeto.
- Descanse. 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 si mismo practicar el uso de la voz, teniendo cuidado de no esforzarse.
- Utilice otras formas de comunicarse, como escribir, enviar mensajes de texto o usar gestos, si hablar es difícil o incómodo.
- Beba agua durante todo el día para ayudar a que su voz siga funcionando.



Manejo de 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 / zumos son importantes para su recuperación.

Es importante prestar atención a la deglución para evitar asfixia e infecciones pulmonares. Esto puede suceder si la comida / bebida no va por el camino correcto y llega a los pulmones al tragar.

Si tiene dificultad para tragar, estas técnicas pueden ayudar:

- 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 (más o menos espeso) para ver si algunos alimentos son más fáciles de tragar que otros. Puede ser útil elegir alimentos suaves o blandos al principio, o para picar alimentos sólidos en trozos muy pequeños.
- Concéntrese cuando coma o beba. Intente comer en un lugar tranquilo.
- Tómese tu tiempo al 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.
- Coma comidas más pequeñas durante el día. Si se cansa de comer comidas completas.
- Si tose o se ahoga, 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 sanitario.

Recomendaciones nutricionales para los pacientes con covid-19 (Semfyc)

Son numerosas las causas que pueden provocar malnutrición en los pacientes con COVID-19, especialmente en aquellos con enfermedad grave ingresados en la UCI, y en los pacientes mayores frágiles. Se recomienda llevar a cabo una valoración y cribado de malnutrición a todos los pacientes COVID-19 con neumonía severa, con factores de riesgo y con ingreso prolongado.

Es importante destacar que la presencia de obesidad no descarta la malnutrición. Si se detecta malnutrición, la recomendación es aconsejar una dieta hipercalórica e hiperproteica progresiva, teniendo en cuenta que no existe actualmente evidencia para contraindicarla en pacientes con enfermedad renal crónica progresiva.

Las recomendaciones nutricionales:

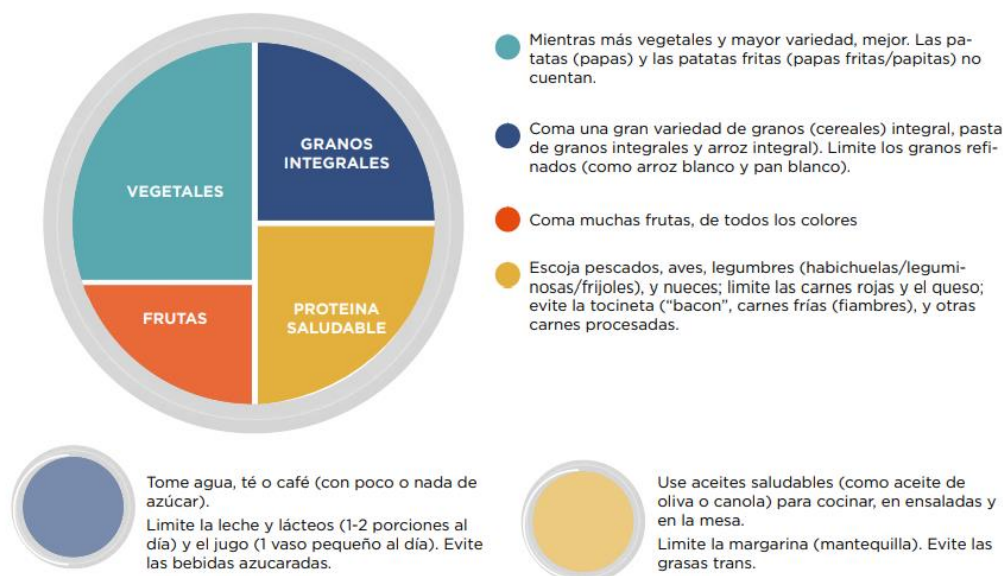
- **Hacer preparaciones con alta densidad energética en muy poco volumen.** Para conseguir una dieta saludable de alto valor energético, **deberá incluir en la misma:**

- Alimentos fuente de hidratos de carbono como pan, patata, pasta, arroz, cuscús, quinoa o cualquier otro cereal, en cada comida.

- Grasas saludables como aceite de oliva, frutos secos y semillas. Este es un grupo de alimentos muy energético que le ayudará a conseguir las calorías necesarias en su dieta.

- **Las proteínas son esenciales para mantenimiento de la salud. Las encontramos en los lácteos, los huevos, el pescado, la carne, las legumbres y los frutos secos.** Si tiene poco apetito, puede ser recomendable **empezar por el segundo plato** para asegurarse el consumo del alimento rico en proteína. La figura 2 puede servir de ayuda para organizar sus comidas principales.

FIGURA 2. PLATO PARA COMER SALUDABLE





Manejo de la pérdida de olfato*

- Tres de cada cuatro pacientes COVID-19 presentan una mejoría de la deficiencia olfativa al mes del diagnóstico.
- Se recomienda el entrenamiento olfativo a pacientes en que la pérdida de olfato dura más de las 2 semanas.
- **PROCEDIMIENTO:** El entrenamiento olfativo implica la repetición y el exposición repetida a un conjunto de olores de un conjunto de olores (limón, rosa, clavo y eucalipto) durante 20 segundos cada uno (dos veces al día) durante al menos 3 meses.
- Se ha comprobado en estudios que el entrenamiento olfativo es un procedimiento seguro y útil en pacientes que lo empiezan dentro de los primeros 12 meses tras el inicio de la pérdida de olfato, teniendo un bajo coste y careciendo de efectos adversos.
- Este procedimiento mejora el déficit olfativo, y el uso de olores a concentraciones altas es beneficioso para la mejoría del olfato.

*Izquierdo-Domínguez A., Rojas-Lechuga M J., Mullol J. y Alobidd I. Pérdida del sentido del olfato durante la pandemia COVID-19. Med Clin (Barc). 2020 Nov 13; 155(9): 403–408.



Manejar problemas con la atención, la memoria y el pensamiento claro.

Es muy común que las personas que han estado gravemente enfermas, especialmente aquellas que tenían 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 están experimentando estas dificultades, ya que pueden tener un impacto en sus relaciones, actividades diarias y su regreso al trabajo o la educación.

Si experimenta estas dificultades, estas estrategias pueden ayudar:

- Ejercicio físico puede ayudar a su cerebro a recuperarse. Si bien esto puede ser difícil si experimenta debilidad, falta de aire o fatiga, intente introducir gradualmente ejercicio suave en su rutina diaria. Los ejercicios de acondicionamiento físico y fortalecimiento descritos anteriormente en este folleto son un buen punto de partida.
- Ejercicios cerebrales tales como pasatiempos o actividades nuevas, rompecabezas, juegos de palabras y números, ejercicios de memoria y lectura pueden ayudar. Comience con ejercicios cerebrales que le desafíen pero sean alcanzables y aumente la dificultad. Esto es importante para mantenerse motivado.
- Pregúntese a sí mismo/a con listas, notas y alertas, como alarmas telefónicas, que pueden recordarle las cosas que debe hacer.
- Desglosar actividades en pasos individuales para evitar sentirse abrumado.

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 el pensamiento con claridad, como ajustar sus expectativas y dejar que otros lo ayuden.



Gestionar las actividades de la vida diaria

Es importante volver a estar activo/a cuando se esté recuperando, pero esto puede ser difícil si se siente con cansancio, sin aliento y débil, lo cual es normal después de sentirse 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 ser útiles:

- Ajuste sus expectativas con lo que puede hacer en un día. Establezca metas realistas basadas en cómo se siente. Cuando esté muy cansado/a, sin aliento o débil, incluso levantarse de la cama, lavarse y vestirse pueden ser logros.
- Guarde su energía realizando tareas sentado cuando pueda, como al ducharse, vestirse o preparar la comida. Trate de no hacer tareas que necesiten ponerse de pie, inclinarse, estirarse o ponerse en cuclillas durante mucho tiempo.
- Vaya a su ritmo e intente hacer tareas ligeras entre las más pesadas. Es posible que deba tomarse un tiempo durante el día para descansar.
- Deje que otros te ayuden con tareas con las que puede estar luchando. Cosas como cuidar a los niños/as, ir de compras, preparar comidas o conducir pueden resultar difíciles. Acepte ofertas de apoyo y haga saber a las personas en qué pueden ayudarlo. Los servicios que pueden ayudarlo con actividades, como ir de compras o cocinar, también pueden ser útiles mientras aún se está recuperando.
- Regrese a las actividades. No intente realizar actividades completas hasta que se sienta listo/a. Esto puede significar hablar con un empleador sobre un regreso gradual al trabajo, asumir un papel que le resulte más fácil de manejar, obtener apoyo para el cuidado de los niños/as y volver lentamente a sus pasatiempos.



Manejar el estrés, la ansiedad o la depresión

Haber estado muy mal en el hospital o en tratamiento domiciliario, puede ser una experiencia muy estresante. Esto puede tener un impacto comprensiblemente difícil en su estado de ánimo. No es raro experimentar sentimientos de estrés, ansiedad (preocupación, miedo) o depresión (mal humor, tristeza). Es posible que se le ocurran recuerdos o sueños de estar en el hospital incluso si no lo desea. Puede notar pensamientos o sentimientos difíciles relacionados con su supervivencia. Su estado de ánimo puede verse afectado aún más por las frustraciones por 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 se 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.

Cuidar sus necesidades básicas

- Duerma lo suficiente. Probablemente su sueño se interrumpió durante el hospital o durante la enfermedad aguda. Sentirse estresado también puede afectar su sueño. Intente volver a un sueño normal y tiempo de vigilia, usando alarmas para recordarle. Usted o su familia / personas cuidadoras pueden asegurarse de que su entorno esté libre de cosas que puedan molestarlo, como demasiada luz o ruido. Reducir al mínimo la nicotina (tabaquismo), 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 proporcionados en este folleto o por un profesional de la salud. Los familiares / personas cuidadoras pueden intentar asegurarse de que disponga de suficientes alimentos.
- Sea físicamente activo/a ya que esto reduce el estrés y puede reducir la posibilidad de depresión. Dé pequeños pasos para aumentar de forma gradual y segura su actividad.

Cuidados personales

- Mantenerse conectado socialmente es importante para su bienestar mental. Hablar con otras personas puede ayudar a reducir el estrés y también puede ayudarlo a encontrar soluciones para desafíos en su recuperación. Si vive solo/a, mantenerse en contacto con personas amigas o familiares por teléfono o en línea puede ayudarlo a sentirse menos solo/a. 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 amistades sepan que pueden ayudar comunicándose con usted durante su recuperación.
- Haga actividades relajantes que no le cansen demasiado, como escuchar música, leer o practicar su espiritualidad. La respiración lenta también ayuda a reducir el estrés y es otro ejemplo de estrategia de relajación. Estos 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 o pasatiempos diarios todo lo que pueda, ya que esto ayuda a mejorar su estado de ánimo.

Si anteriormente recibía servicios para apoyar su salud mental, hable con su equipo de salud mental para asegurarse de que continúen. Los familiares / personas cuidadoras también pueden desempeñar un papel importante al apoyar a las personas que se están recuperando físicamente después de estar enfermas pero que están en tratamiento con salud mental. Los familiares / cuidadores pueden ayudarlos a acceder al apoyo que necesitan, cuando lo necesitan.



Cuándo contactar con un profesional de la salud

El impacto de estar hospitalizado y estar gravemente enfermo puede ser diferente para todos. Es importante ponerse en contacto con un profesional de la salud, como sus profesionales de medicina y enfermería de familia si:

- Hay un empeoramiento en la dificultad para respirar en reposo que no mejora con el uso de las técnicas de control de la respiración descritas en la página 4.
- 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 3.
- Experimenta cualquiera de los síntomas descritos en la página 6 antes o durante el ejercicio.
- Su atención, memoria, pensamiento o cansancio no mejoran, lo que le dificulta mucho realizar sus actividades diarias o le impide volver a trabajo u otras tareas.
- Su estado de ánimo empeora, especialmente si dura varias semanas.

Recursos adicionales disponibles

"Hacer lo que importa en tiempos de estrés"

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

"Una guía para prevenir y abordar el estigma social asociado con COVID-19"

[https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with -COVID-19](https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-COVID-19)