



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DE LA SAMARITANA

Empresa Social del Estado



Rehabilitación Integral en Pacientes COVID-19



E.S.E HOSPITAL UNIVERSITARIO DE LA SAMARITANA

E.S.E HOSPITAL UNIVERSITARIO DE LA SAMARITANA

INTRODUCCION

EL COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS-CoV2 que se ha descubierto más recientemente. El virus se transmite a otra persona a través del contacto con las manos en una superficie contaminada seguida de tocar la boca, la nariz o los ojos. Estas partículas en el aire de SARS-CoV2 pueden ser inhaladas por otra persona o aterrizar en la mucosa de los ojos. El espectro de severidad de la enfermedad varía de infección asintomática o enfermedad leve del tracto respiratorio superior hasta una neumonía grave.

Es muy común en personas que han estado críticamente enfermas por COVID-19, especialmente aquellas que requirieron un tubo de respiración en el hospital, experimentar dificultades con la espiración, debilidad muscular, problemas de atención, recordar cosas y pensar con claridad. Estas dificultades pueden desaparecer dentro de semanas o meses, pero para algunas personas, pueden durar más tiempo. Es importante que tú y tu familia reconozcan si las experimentan ya que pueden tener un impacto en las relaciones, actividades diarias y tu regreso a la normalidad.

En el **Hospital Universitario de la Samaritana**, pensando en la **Rehabilitación Integral**, un grupo multidisciplinario de profesionales hemos creado esta cartilla, en la que se agruparon una serie de recomendaciones para realizar en casa, que sirven como guía, con las que buscamos que el paciente con COVID -19, logre una recuperación en todas las áreas afectadas, siendo nuestro objetivo darle continuidad a los tratamientos iniciados durante la hospitalización y esperando que con el apoyo de las familias, esta llegue a feliz término.



RECOMENDACIONES QUE ENCONTRARAS EN ESTA CARTILLA:

Como recibir a tu familiar con COVID– 19 en casa	2
Manejo de la dificultad respiratoria (Disnea)	3
Como cuidar la piel si tu familiar tiene que estar en cama	6
Como hacer ejercicio durante y después de salir del Hospital	8
Como manejar el estrés, la ansiedad o la depresión	14
Como mejorar la atención, la memoria y tener pensamientos claros	18
Gestionar las actividades de la vida diaria	19
Como manejar las Dificultades con tu Voz	22
Que hacer si tienes problemas para comer	24
Actividades para recuperar el gusto y el olfato	26
Como llevar una dieta sana	28

Sigue estas recomendaciones hasta el reintegro a tu vida normal o hasta que tu medico lo indique.

Como manejar en forma segura tu paciente con COVID-19 en casa, para evitar el riesgo de contagio:

Habitacion

Ubícalo en una habitación bien ventilada, manteniendo las ventanas abiertas.



Tapabocas

Él, debe usar tapabocas al interactuar con otros miembros de la familia. Cuando se esté en el mismo ambiente con el paciente, el cuidador debe usar tapabocas bien ajustado que cubra boca y nariz.

Distanciamiento

Los demás habitantes deben instalarse en lo posible en otra habitación, si no es posible se debe mantener una distancia mínima de un metro con el paciente y dormir en camas separadas.



Cuidador

Limita el número de cuidadores, podría hacerlo aquel que goza de buena salud y no tenga enfermedades crónicas.



Limitar espacios

Hay que limitar sus movimientos en casa, reduciendo al mínimo los espacios compartidos con otros miembros de la familia.

Limpieza diaria

Limpia diariamente el cuarto del paciente y desinfecta las superficies de uso cotidiano, puedes utilizar una mezcla de agua (1 litro), detergente doméstico y desinfectante de hipoclorito de sodio (20ml) (Límpido, Clorox, etc.)



Lavado de manos

Hay que lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos, antes y después de cualquier contacto con el enfermo y su entorno, prepara o comer los alimentos y después de usar el baño.



Elementos uso diario

Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas. No es necesario usar guantes de goma de rutina en casa, esto no impide el contagio.



Ropa sucia

La ropa, sábanas y toallas del paciente deben remojar por 30 minutos con agua y detergente común, antes de lavarse a mano o en lavadora con la demás ropa y tender la ropa al sol hasta que se seque por completo.



Desechos

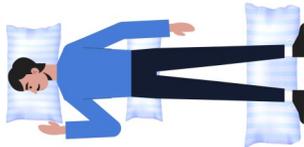
Los desechos producto de limpieza o de residuos de fluidos corporales del paciente deben eliminarse en una bolsa, dejando un borde libre para amarrarla.



MANEJO DE LA DIFICULTAD RESPIRATORIA (DISNEA)

Luego de la infección producida por el COVID-19 asociado a un periodo de estancia prolongada en cama, es común experimentar sensaciones tales como dificultad para respirar, ahogo, falta de aire, fatiga, tos, entre otros, lo que nos puede limitar para realizar nuestras actividades cotidianas con normalidad. Para ello, existen diferentes estrategias que pueden ayudar a disminuir estos síntomas, optimizar la funcionalidad de nuestros pulmones y caja torácica y retornar a nuestras actividades rápidamente. Las siguientes posturas y ejercicios respiratorios son muy fáciles de poner en práctica y útiles para sentir alivio a nivel respiratorio.

POSTURAS

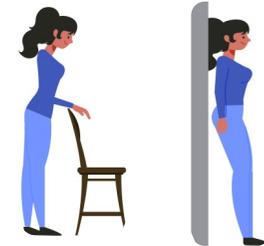


1. Acuéstate boca abajo, en una superficie plana gira tu cabeza hacia un lado y los brazos deben ir en posición de nadador. Te recomendamos adoptar esta posición alternando 6 horas boca abajo, por 4 horas boca arriba.

2. Acuéstate de medio lado, apoyando en almohadas tu cabeza y cuello, con las rodillas ligeramente flexionadas.



3. Siéntate hacia adelante, apoyado sobre una mesa, inclinando la cintura, con la cabeza y el cuello descansando sobre almohadas y tus brazos descansando sobre la mesa. También puedes probar esto sin las almohadas.



5. Mientras estás de pie, inclínate hacia adelante en un espaldar u otra superficie estable.

6. De pie apóyate con la espalda contra la pared y tus manos a tu lado, ten tus pies a un pie de la pared y ligeramente separados



4. Siéntate inclinado hacia adelante (sin mesa al frente), descansa tus brazos en tu regazo o los reposabrazos de la silla.



3

Técnicas y Ejercicios Respiratorios

Respiración Abdominal-diafragmática controlada

Esta técnica te ayudará a relajarte y controlar tu respiración:

Siéntate en una posición cómoda y apoyada, coloca una mano sobre tu estómago.



Inhala lentamente por la nariz, mientras tomas aire debes ir inflando el estómago y empujando la mano.

Intenta sostener el aire por al menos 3 a 5 segundos y empieza a expulsarlo por la boca lentamente, al mismo tiempo debes ir desinflando el estómago.



Realiza este ejercicio 2 veces de 10 repeticiones cada una. Puedes realizarlo de pie si toleras esta posición.

Expansión Torácica o costal

Estos ejercicios te ayudarán a optimizar la expansión de tu caja torácica y pulmones lo que a su vez ayudará a mejorar la oxigenación y así no sentir la sensación de falta de aire y ahogo.

Opción 1:

En posición Sentado o de Pie si lo toleras.

Inhala lentamente por la nariz, mientras tomas aire debes levantar los brazos de forma horizontal, intenta sostener el aire por al menos 3 a 5 segundos.



Expulsa el aire por la boca lentamente bajando los brazos al mismo tiempo.

Si no toleras subir los dos brazos al mismo tiempo, hazlo subiendo uno por uno.

Opción 2:

En posición Sentado o de Pie si lo toleras.

Levanta los brazos abiertos hacia los lados al nivel de tus hombros, al mismo tiempo inhala lentamente por la nariz, intenta sostener el aire por al 3 a 5 segundos.



Gira tu tronco hacia la derecha con los brazos elevados hacia los lados expulsando el aire por la boca lentamente.

Repite la acción girando el tronco luego hacia el lado izquierdo

Realiza este ejercicio durante 10 repeticiones, dos veces en el día.

4



Opción 3:

Colócate de Pie

Acostado boca arriba, Lleva el brazo derecho hacia arriba mientras inhalas lentamente por la nariz, intenta sostener el aire por al menos 3 a 5 segundos.



Expulsa el aire por la boca lentamente, lleva tu rodilla izquierda hacia arriba y baja el brazo buscando ir a tocar la rodilla.

Repite la misma acción con el brazo izquierdo y rodilla derecha.

Realiza este ejercicio durante 20 repeticiones, dos veces en el día.



Respiración pausada

Esta es útil cuando se realizan actividades que pueden requerir más esfuerzo, como caminar por trayectos cortos o largos, subir escaleras o subir una colina.

Piensa en dividir la actividad en partes más pequeñas para que sea más fácil realizar el traslado sin cansarse o quedarse sin aliento al final.



Inhala antes de hacer el "esfuerzo" de la actividad, como antes de escalar un paso

Exhala mientras haces el esfuerzo, como subir un escalón.

Puede resultarte útil inhalar por la nariz y exhalar por la boca

Oxígeno

Si utilizas oxígeno en casa o fue ordenado por tu médico tratante, úsalo de acuerdo a la indicación médica, mínimo 18 horas al día.



Úsalo siempre para realizar los ejercicios de respiración y si realizas actividad física trata de utilizarlo durante toda la actividad.

Si se dificulta el movimiento usa una extensión para la cánula o el dispositivo portátil si te fue indicado.



CUIDADOS BASICOS DE LA INTEGRIDAD DE LA PIEL

Son aquellos cuidados que debemos tener con nuestro familiar, cuando por presentar COVID-19 y/o asociado a otras enfermedades, tiene que estar por tiempo prolongado en cama o tiene limitaciones en su movilidad. El objetivo es que la integridad de la piel se mantenga sana y de esta manera se logre la prevención de lesiones por presión y las complicaciones secundarias a estas (infecciones, dolor etc).

IMPORTANTE EXAMINA LA PIEL DEL PACIENTE EN LA MAÑANA, EN LA TARDE Y EN LA NOCHE

HIGIENE CORPORAL

El baño se realizará 1 vez al día iniciando de la cabeza a los pies, prestando atención a las zonas de pliegues inguinal, senos, ombligo, genitales y espacios entre los dedos. Al bañar al paciente usar un jabón neutro (sin aromas).



HIDRATAR LA PIEL

Debes humectar la piel luego del baño con aceite de oliva extra virgen o cremas hidratantes, que permitan mantener la piel en un ambiente óptimo que favorezca su integridad. No debes realizar masajes sobre las prominencias óseas (articulación) y evita aplicar hidratante en los pliegues con el fin de disminuir el riesgo de lesiones por humedad.



EVITAR LA HUMEDAD

Luego del baño es importante realizar un adecuado secado con toques en la piel, nunca arrastres la toalla y evita que se forme humedad en los pliegues cutáneos; al cambio del pañal retira la orina de la piel con paños libres de alcohol o toalla húmeda para evitar riesgo de lesiones en la piel.

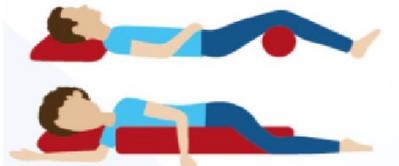


6



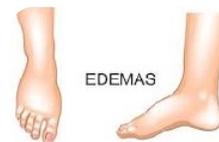
CAMBIOS DE POSICIÓN

Debes realizar cambios de posición por lo menos cada hora, con el propósito de disminuir la exposición en zonas de presión.



PRESENCIA DE INFLAMACION

Si observas inflamación, es importante elevar las extremidades y descansar por momentos para favorecer el retorno venoso disminuyendo la presión (inflamación) y así la presencia de flictenas (ampollas).



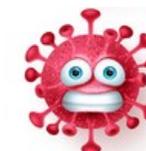
ALIMENTACION BALANCEADA

Una alimentación rica en proteínas, vitaminas, favorece el mantenimiento de la integridad de la piel, gracias a los componentes que en su mayoría brindan nutrientes o minerales a la piel, cualquier tipo de carne o huevo, verduras, frutas, granos agua o jugos sin azúcar.



PLIEGUES EN TENDIDOS Y VESTUARIO

Los tendidos de cama y el vestuario de nuestro paciente, ropa o pijama deben encontrarse sin pliegues o arrugas que generen presión en la piel del paciente.



EJERCICIO FÍSICO DURANTE Y DESPUÉS DE LA FASE HOSPITALARIA

Si has tenido una estancia hospitalaria prolongada o has estado en reposo en casa por aislamiento, tu cuerpo pasa por un proceso de desacondicionamiento físico en cual pierdes fuerza, flexibilidad, agilidad, coordinación, lo que hace que moverte se vuelva más difícil generando fatiga, dolor, sensación de ahogo y debilidad, entre otros. Es por esto, que es muy importante que realices ejercicio físico de baja y mediana intensidad como parte del proceso de recuperación y reincorporación a tus actividades cotidianas.

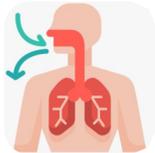
BENEFICIOS



Mejora el estado físico



Mejorar el equilibrio y la coordinación



Reduce la dificultad para respirar



Mejora tus pensamientos y procesos mentales



Aumenta la fuerza muscular y flexibilidad



Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo



Genera sensación de bienestar, te da mayor energía para realizar tus actividades diarias

FASES

La fase del calentamiento: en esta fase vas a preparar el cuerpo para el ejercicio activando tus músculos y articulaciones, para así prevenir lesiones.



La fase central: aquí vas a realizar ejercicios con mayor intensidad enfocados al fortalecimiento muscular, a mejorar tu movilidad, flexibilidad y resistencia aeróbica generándote movimientos más eficientes.



La fase de vuelta a la calma o enfriamiento: esta será de menor intensidad y realizarás movilidad y estiramientos musculares para ayudar a recuperar tu cuerpo del esfuerzo durante la fase anterior.

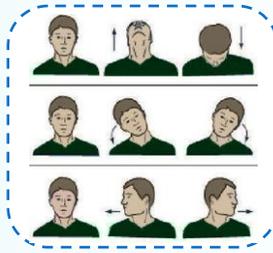


8

FASE CALENTAMIENTO

Movilidad de Cuello

Con tu cara mirando hacia el frente, lleva la cabeza hacia atrás y luego adelante, luego inclínala a los lados, y finalmente muévela realizando rotación hacia los lados. Deben ser movimientos lentos para evitar sentir mareo.



Hombros encogidos

Levanta lentamente los hombros hacia tus oídos y regrésalos a la posición inicial.



Círculos con los hombros

Manteniendo tus brazos relajados a tu lado, mueve lentamente tus hombros en un círculo hacia adelante y luego hacia atrás

Círculos con los brazos

Levanta tus brazos hacia los lados y muévelos en círculos hacia adelante y luego hacia atrás.



Inclinaciones laterales

Comienza con tu cuerpo derecho y tus brazos a los lados. Inclínate hacia un lado, vuelve al centro y luego hacia el otro lado.



Elevación de rodillas

Eleva las rodillas y luego llévalas hacia abajo lentamente, no más alto que tu cadera, uno a la vez.



Círculos con los tobillos

Sentado, extiende la pierna, usando un pie, dibuja círculos con los dedos de los pies; repetir con el otro Pie.

Duración de esta fase debe ser de 3 a 5 minutos, repetirás la ronda de ejercicios 3 veces



FASE CENTRAL

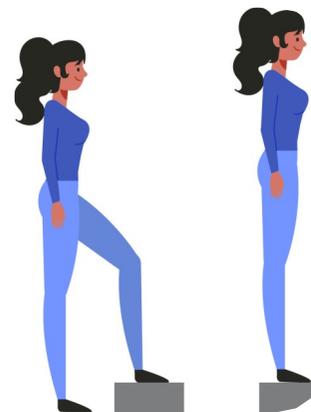
La duración de esta fase será progresiva e incremental, puede ser necesario que estés bajo la supervisión de alguien más. Recuerda que todos los ejercicios irán acompañados del control de la respiración y adecuada postura.



Marcha estática

Si es necesario, sujeta una silla o superficie estable para apoyo y tener una silla cerca para descansar.

Levanta las piernas una a la vez, preferiblemente a la altura de las rodillas. Hazlo 3 veces durante 20 segundos con pausas de 10 segundos.



Subir y bajar escalón

Usa una escalerilla o el último escalón inferior de tus escaleras. Si es necesario, sujétate a una superficie estable para obtener apoyo y tener una silla cerca para descansar. Sube y baja, cambiando la pierna con la que comienzas. Hazlo 3 veces durante 20 segundos con pausas de 15 segundos.

Empuje de pared

Coloca tus manos planas contra una pared a la altura del hombro, Manteniendo tu cuerpo recto en todo momento, baja lentamente tu cuerpo hacia la pared doblando los codos, luego empuja suavemente tu cuerpo lejos de la pared nuevamente, hasta que tus brazos estén rectos.



Sentadillas con apoyo de silla

Siéntate con los pies separados al ancho de las caderas, con tus brazos apoyados en los brazos de la silla, párate lentamente hacia arriba, mantén la posición contando hasta 3 y lentamente siéntate de nuevo en la silla. Realiza 2 series de 5 repeticiones.

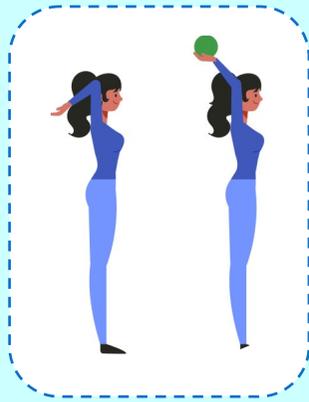


10



Empuje con brazos

Toma una almohada u objeto similar con tus dos manos. Lleva la almohada por encima de tu cabeza estirando los codos, regresa lentamente doblando los codos a nivel de tus hombros y repite la acción. Realiza 2 series de 15 repeticiones con pausas de 15 segundos.



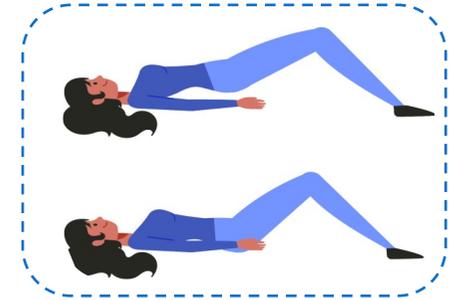
Enderezar la rodilla

Siéntate en una silla con los pies juntos. Lleva la pierna hacia al frente por encima de la cadera y mantén la rodilla estirada por 10 segundos, luego bájala lentamente. Repite con tu otra pierna. Haz 10 repeticiones con cada pierna.



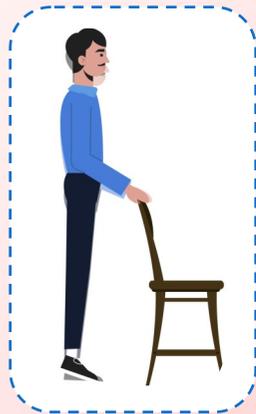
Puente de pelvis

Acuéstate boca arriba en una superficie plana, dobla tus rodillas y levanta tu cadera lentamente hacia arriba hasta que formes un puente con tu cuerpo. Mantén esta posición por 10 segundos y regresa a la posición inicial lentamente. Puedes realizar entre 3 a 5 repeticiones de este ejercicio, si lo toleras.



Eleva el talón

Apoya tus manos sobre una superficie estable para soportar tu equilibrio, pero no te apoyes en ellos, lentamente levántate sobre la punta de los pies y baja lentamente de nuevo. Realiza 3 series de 10 repeticiones, con pausas de 15 segundos.



Equilibrio en 1 pie

Ponte de pie, asegúrate de tener una silla cerca o superficie estable en caso que la requieras, párate en un solo pie intenta mantenerte mínimo 3 segundos en esta posición y vuelve a la posición inicial. Ve alternando el ejercicio con los 2 pies. Realiza 10 repeticiones con cada pierna.



Inicialmente podrás realizar 10 minutos con el tiempo iras aumentando hasta realizar de 20 a 25 minutos



FASE DE VUELTA A LA CALMA

Realizarás ejercicios de enfriamiento que permitan que tu cuerpo vuelva a la normalidad antes de detenerte. Tu enfriamiento debe durar aproximadamente 5 minutos y tu respiración debería volver a la normalidad al final. Caminando a un ritmo más lento o marchando suavemente en el puesto, por aproximadamente 2 minutos. Puedes también si quieres, repetir los ejercicios de calentamiento para mover tus articulaciones.

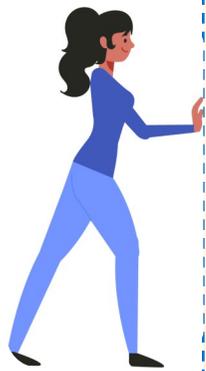


Lleva tu brazo derecho hasta el techo y luego inclínate a la izquierda un poco; deberías sentir un estiramiento del lado derecho de tu cuerpo.

Regresa al inicio, repite en el lado opuesto. Duración 20 segundos.

Pon tu brazo derecho extendido frente a ti cruzándolo hacia el lado contrario. Con tu brazo izquierdo aprieta tu brazo derecho contra tu pecho para que sienta un estiramiento alrededor de tu hombro.

Regresa a la posición inicial y repite en el lado opuesto. Duración 20 segundos.



Párate con los pies separados e inclinándote hacia adelante a una pared o algo resistente como soporte. Mantén tu cuerpo erguido y lleva una pierna detrás de ti. Con ambos pies mirando hacia adelante, dobla la rodilla delantera, manteniendo la pierna recta estirada y el talón sobre el piso.

Deberías sentir un estiramiento en la parte posterior de tu parte inferior de la pierna. Regresa a la posición inicial y repite en el lado opuesto. Duración 20 segundos.



Levántate y agárrate de algo estable para el apoyo. Dobla una pierna detrás de ti y si puedes realizarlo, usa la mano del mismo lado para sostener tu tobillo o la parte posterior de tu pierna, hasta que sientas un estiramiento en la parte delantera de tu muslo. Mantén tus rodillas juntas y tu espalda recta. Volver a la posición inicial y repetir en el lado opuesto. Duración 20 segundos.



Si eres mayor de 60 años o presentas alguna de estas patologías es importante tener en cuenta.....



Hacer ejercicio de forma segura es importante si:

- * Había dificultades con tu movilidad antes de ingresar al hospital.
- * Presentaste alguna caída antes de ir al hospital o durante tu estancia allí.
- * Tienes cualquier otra afección o lesión de salud que te pueda poner en riesgo con hacer ejercicio.
- * Haber sido dado de alta del hospital con oxígeno prescrito médicamente.

Preferiblemente deberás hacer ejercicio en compañía de otra persona .



Recuerda que debes suspender el ejercicio si presentas:

- *Nauseas o malestar*
- *Mareo o aturdimiento*
- *Falta de aliento severa*
- *Sudoración excesiva*
- *Opresión en el pecho*

En el caso de ser afirmativo, comunícate con tu médico tratante.



COMO MANEJAR EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD O LA DEPRESION

Haber estado críticamente enfermo en el hospital puede ser una experiencia muy estresante. Esto puede tener un impacto en tu estado de ánimo. Es usual experimentar sentimientos de estrés, ansiedad (preocupación, miedo) o depresión (mal humor, tristeza). Recuerdos o sueños de estar en el hospital pueden venir a ti incluso si no quieres que lo hagan. Puedes notar pensamientos o sentimientos difíciles relacionados con tu supervivencia. Tu estado de ánimo puede verse afectado aún más por la frustración de no poder volver a tus actividades diarias de la manera que le gustaría. El manejo del estrés y los sentimientos de ansiedad y depresión son, por lo tanto, una parte importante de tu recuperación general.

Cuida tus necesidades básicas

Tu sueño probablemente fue interrumpido durante la hospitalización. Sentirse estresado también puede afectar tu sueño. Trata de regresar a un sueño regular (horas de acostarte y hora de despertarse) usando alarmas para recordarte.



Tu o tu familia / cuidadores pueden garantizar que tu entorno está libre de cosas que podrían molestarte, como demasiada Luz o ruido. Evita en lo posible fumar, la cafeína y el alcohol.

Algunas técnicas de relajación descritas a continuación te servirán.

Mantenerse conectado socialmente es importante para tu bienestar mental. Hablar con otros puede ayudar a reducir el estrés.



Si vives solo, mantente en contacto con amigos o familiares por teléfono.

Comer de manera suficiente y saludable es importante para tu bienestar general, sigue los consejos proporcionados en esta cartilla.



Intenta estar físicamente activo ya que esto reduce el estrés y puede reducir la posibilidad de depresión.

Realiza actividades relajantes que no te cansen demasiado, tales como escuchar música, leer o prácticas espirituales. La respiración lenta también te ayuda a reducir el estrés.



Incrementa gradualmente tu participación en tus actividades diarias o pasatiempos para mejorar tus habilidades, ya que esto ayuda a mejorar tu estado de ánimo.

14



Ejercicios para manejar la Ansiedad

Es frecuente experimentar ansiedad en momentos difíciles o de crisis, la ansiedad hace parte de nosotros, no debemos negarla, en un nivel adecuado nos ayuda a tener un mayor autocuidado.

Cierra tus ojos y centra suavemente la atención hacia tí, identifica el lugar donde te encuentras, formas, texturas, olores, tu ubicación espacial.

Toma contacto con los sonidos presentes, solo siente los sonidos, (no los identifiques, no los clasifiques) luego, concéntrate en tu respiración (lenta, profunda), siente cómo tu cuerpo se infla y se desinfla, cuenta 15 respiraciones conscientes, siente cómo tu cuerpo se revitaliza.

Cuando sientas conciencia de ello, regresa lentamente a tu ritmo natural y espontáneo de la respiración, al terminar, inhala y exhala profundamente, regresa a tus actividades.



Ejercicios de Relajación



Puedes realizarlos sentado en cualquier lugar, donde puedas apoyar la espalda, las piernas deben estar ligeramente separadas, los antebrazos reposan en los muslos, las manos caen sobre el interior de las piernas o en la posición que te sientas mas cómodo.

1. Concéntrate en tu brazo derecho, di mentalmente “mi brazo derecho está pesado”, siente tu brazo como si fuera de plomo, mantén tu concentración en el brazo derecho luego di, “mi brazo derecho está caliente”, (duración de este ejercicio 2 minutos), una vez termines, haz lo mismo con el brazo izquierdo por dos minutos también.

2. Concéntrate en tu pierna derecha, di mentalmente “mi pierna derecha está pesada”, siente tu pierna como si fuera de plomo, mantén tu concentración en tu pierna derecha, luego di, “mi pierna derecha está caliente”, (duración de este ejercicio 2 minutos), una vez termines, haz lo mismo con la pierna izquierda por dos minutos también.

3. Imagina tu corazón y siente sus latidos, o el latido de la sangre en cualquier lugar del cuerpo. Di interiormente “mi corazón late tranquilamente y fuerte”, basta con percibir los latidos. (duración de este ejercicio 2 minutos)

Concéntrate en tu respiración, siente como entra el aire, sostenlo y libéralo lentamente, di mentalmente “mi respiración es tranquila, algo respira en mí.” Debes dejarte llevar por la respiración como si flotaras sobre las tranquilas aguas (duración de este ejercicio 5 minutos) .



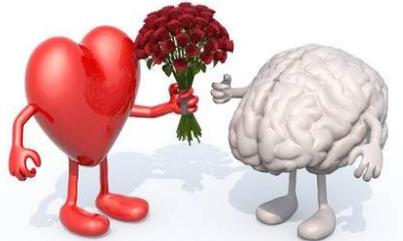
Como manejar nuestras emociones

Los pacientes con COVID-19 y sus familias han estado expuestos a altos niveles de estrés, es importante ejercitar nuestro pensamiento para poder organizar nuestras ideas y emociones, es por ello que te damos esta recomendación, sigue estos sencillos 3 pasos:



1. Identificar

Hacer un alto en lo que estás haciendo y sintiendo, respira profundamente, presta atención a lo que está sucediendo en este momento, responde a las preguntas: ¿cómo es lo que está sucediendo?, ¿qué estoy sintiendo?, ¿qué me está rodeando en este momento?, ¿dónde estoy?, ¿cómo está mi respiración?, ¿cómo está latiendo mi corazón?



2- Abrazar: Te sientes en una situación difícil y dolorosa, descríbela ¿cómo es?, ¿cómo se siente?, ¿qué forma tiene?, si es posible dale un nombre, imagina que abres tus brazos y vas a traer ese dolor lentamente hacia ti, ¿qué sientes?, una vez esté frente a ti, intenta abrazar este dolor, reconociendo las cosas, que no puedes cambiar.

3- Explorar: Debes hacerte más receptivo hacia los aspectos más agradables, aunque sientas preocupación y sientas sufrimiento, es posible que estés perdiendo de vista que tu experiencia actual este llena de cosas agradables, enfócate en lo positivo de tu experiencia: el apoyo que brindaste a quien lo necesitaba, lo valioso que es tu trabajo, tu gran aporte a la sociedad, lo que significas para tu familia y seres queridos, recuerda ¡no estás solo!, reconoce la compañía de tu familia, amigos, compañeros.



Como mejorar la atención, la memoria y tener pensamientos claros

Si padeciste COVID-19 y has estado críticamente enfermo, especialmente si necesitaste un tubo de respiración en el hospital, es común experimentar dificultades con la atención, recordar cosas y pensar con claridad. Ten en cuenta esto, si alguna actividad cotidiana te resulta muy complicada realizarla, no te desespere, el proceso para mejorar va paso a paso.



El ejercicio físico puede ayudar a tu cerebro a recuperarse.
Es importante que siempre sepamos nuestra ubicación y la fecha, día del mes y de la semana. Si lo olvidas siempre puedes preguntar.
Ten cerca un reloj, un calendario o un celular para ayudarte.

Realiza actividades donde puedas llevar a cabo juego de palabras, sopas de letras, recordar vivencias, lecturas, juego de cartas etc



Mimotas **RODEA ÉSTOS SÍMBOLOS** ✕ 1

Mimotas **ORDENA LAS PALABRAS**

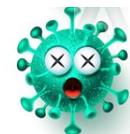
1	COMPRAR	DE	IR	NECESITO	PAN	UNA	A	BARRA		
2	CORREO	ME	MÉDICO	HA	POR	LLEGADO	DEL	CITA	LA	
3	PUEBLO	FIN	ESTE	DE	DE	VIAJE	AL	SEMANA	VAMOS	NOS
4	EL	CALDERA	VIENE	LA	FONTANERO	MAÑANA	ARREGLAR	A		

Mimotas **AGRUPA PALABRAS**

1 Flores 2 Frutas 3 Nombres

Coreza Plátano Peonía Clavel Mimosa Narajón
Dalia Manzana Patricia Cristina Fresa Margarita
Azucena Marta Elena Linón Campavilla Belén Rosa

Utiliza álbumes familiares (esta actividad es muy importante porque nos ayuda a fortalecer nuestra memoria, y afianzar nuestros lazos familiares).



Gestionar las actividades de la vida diaria

Poder volver a ser independiente o retomar muchas de las actividades que realizabas antes (bañarte, comer por sí solo, vestirse), hasta reintegrarte a tu trabajo es el interés principal de todo ser humano, por eso debes estar muy activo cuando te estas recuperando

Esto puede ser difícil si te sientes muy cansado, sin aliento y débil, lo cual es normal después de haber estado muy enfermo. Todo lo que hacemos, incluso bañarnos, vestarnos y preparar comidas, así como el trabajo y el juego, requieren energía



Organízate

Ten organizados los elementos que vas a utilizar dentro de una tarea u otra.



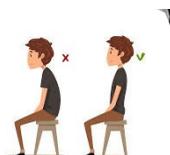
No te aceleres

Evita tener un ritmo acelerado (si bien es cierto que queremos sentirnos como antes todo es a su tiempo).



Postura

Evita posturas incorrectas.



Distribuye las actividades

Trata de hacer las tareas más ligeras primero. Es posible que necesites tiempo durante el día para descansar.



Energía

Toma nota de cuándo tienes más energía. Programa las actividades más difíciles para esas horas.



Descansa

Programa momentos para relajarte a lo largo del día. Esto puede ayudarte a recuperar la energía.



Pide ayuda

Pide a tus familiares y amigos que te apoyen con algunas actividades, aunque procura ir participando en las mismas.



Estrategias para trabajo en casa



Antes de comenzar alguna actividad coloca todos los elementos en un lugar cerca y así evitaras desplazamientos innecesarios.



Empuja los objetos en caso que sean muy grandes, no los hales.

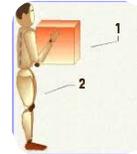
**ORGANIZAR
ESPACIOS
DE TRABAJO**

Distribuye el espacio donde vas a trabajar o a realizar tus actividades.

Estrategias para Llevar, mover o usar objetos



No gires tu tronco, levántate y camina.



Procura mantener los objetos pegados al cuerpo, que los codos queden cerca al cuerpo.



Cuando vayas por objetos que estén altos no te sobre esfuerces.

Estrategias para actividades cotidianas



Al vestirte puedes hacerlo sentado (a medida que te vayas sintiendo más fuerte y con mayor equilibrio lo puedes hacer de pie).



Para colocarte los zapatos utiliza un calzador o apoya tu pie sobre un banquito. Procura utilizar zapatos sin cordones.

Si tienes problemas para llevarte el vaso a boca, puedes utilizar un pitillo, si el plato se te mueve puedes colocarles chupas; si no puedes tomar la cuchara con precisión ajústale un agarrador.



Como manejar los problemas con tu voz

Los pacientes que han estado intubados a consecuencia del virus Covid-19 y que posteriormente son extubados y se encuentran en proceso de recuperación, tienen una gran probabilidad de presentar disfonía que afecta su voz y la manera de comunicarse con el entorno inmediato.

A continuación, ten en cuenta algunas recomendaciones para el cuidado de la voz y ejercicios que podrás realizar en casa:

Hidrátate cada 6 horas en el día,
te recomendamos un vaso de
agua en cada toma.



Toma descansos de tu voz deja
de hablar por lo menos una hora
y retoma nuevamente el uso de
tu voz de ser necesario.



Cuídate de los cambios de
temperatura repentinos

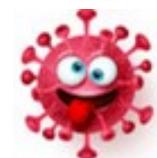


Evita toser
o carraspear,
en lugar de ello bosteza

Si hablas en espacios abiertos, procura
hablar más despacio y articula bien las
palabras.



No te esfuerces usando tu voz en situaciones
de mucho ruido ambiental, es preferible buscar
otro espacio para hablar.

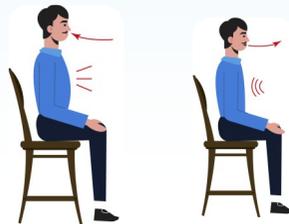


Ejercicios de Voz

A continuación, te damos algunos ejercicios que puedes realizar desde la

Ejercicio 1

1. Colócate de pie o sentado si no puedes, lo más erguido posible
2. Deja los brazos a los lados sin presión o tensión
3. Relaja el cuello y los hombros
4. Respira profundo y de manera pausada
5. Toma conciencia de tu respiración
6. Cruza tus brazos y coloca tus manos sobre tus hombros
7. Respira profundo nuevamente
8. Evita elevar los hombros, si sientes que tiendes a elevar los hombros al respirar, realiza una leve presión hacia abajo



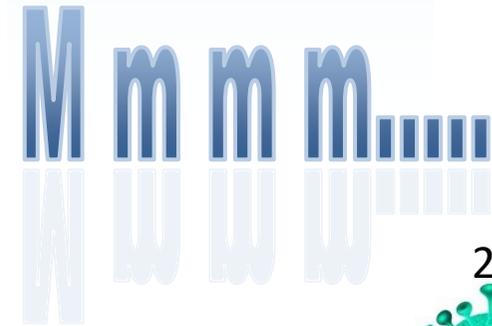
Ejercicio 2

1. Colócate de pie o sentado lo más erguido posible
2. Emite el sonido /S/ sostenido tras realizar una inspiración profunda manteniendo un volumen y un tono cómodo.
3. A continuación, emite la vocal /a/ o la /e/ tras realizar una inspiración profunda manteniendo un volumen y un tono cómodo.
4. Repite el ejercicio que más difícil te pareció



Ejercicio 3

1. Toma bastante oxígeno y sostenlo.
2. Cierra la boca e intenta pronunciar un /m/ sostenida mientras dejas escapar el aire por la nariz.
3. Deberás escuchar un sonido parecido al que se realiza cuando se imita el ruido de un vehículo.
4. Realiza este ejercicio durante 5 segundos
5. Repite todo el ejercicio por 3 veces



Que hacer si tienes problemas para comer

Si fuiste ventilado con un tubo de respiración mientras estabas en el hospital por culpa del COVID- 19 y observas que tienes dificultades para tragar alimentos y bebidas, esto es porque los músculos que ayudan en este proceso, pueden haberse debilitado. Comer bien y beber agua es importante para tu recuperación. Debes prestar atención a la deglución (ingestión de alimentos desde la boca hasta el estómago) para evitar atragantamientos e infecciones pulmonares. Esto puede suceder si la comida y/o bebida va por el camino equivocado y entra en tus pulmones cuando tragas.

Los siguientes, son signos de alarma , que nos ayudaran a reconocer si tienes un problema para comer y necesitas acudir a tu servicio medico.



- ◆ **Tos inmediatamente ingieres los alimentos**
- ◆ **Atragantamiento apenas pasas el alimento**
- ◆ **Sensación de que tienes algo en tu garganta**
- ◆ **Dolor al pasar**
- ◆ **Ahogo después de pasar los alimentos**
- ◆ **Color azul, morado o rojo en tu rostro acompañado de ahogo, tos o incluso vómito inmediatamente después de ingerir tus alimentos o en un periodo de 1 un minuto después de la última porción de alimento consumido o bebido**
- ◆ **Vómito o reflujo dentro de los primeros 30 minutos después de haber ingerido tu último alimento**
- ◆ **Agrieras o sensación de acidez estomacal**

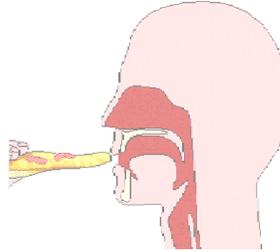


Recomendaciones para que tengas una ingesta de alimentos segura

Recuerda que el alimento es fundamental para nuestra recuperación, Si realizas lo anterior y no mejoras solicita ayuda a tu médico y a tu fonoaudiólogo.

Siéntate entre 45 grados y 90 grados

Cada vez que vayas a comer



Mastica entre 10 y 15 veces los alimentos

Para alimentos líquidos, bebe por sorbos

Si tienes dificultad respiratoria y vas a comer, toma aire sostenlo, ingresa el alimento a la boca y pasa el alimento y vuelve a respirar, espera 3 segundos y repite nuevamente

Si algún alimento en especial te produce dolor, sensación de ahogo, tos o vómito suspéndelo

Come despacio, controla la velocidad con la que ingieres alimentos y la cantidad de alimento que llevas a tu boca

Lava tu boca después de cada alimento

En caso de atoramiento no ingieras ningún alimento ni bebida, procura toser duro apuntando tu boca hacia el suelo

Realiza movimientos de cabeza de manera lenta como si estuviera diciendo “si” y “no”

25



ACTIVIDADES PARA RECUPERAR EL GUSTO Y EL OLFATO

Si por causa del COVID-19 tienes pérdida del sentido del olfato (Anosmia) y del sentido del gusto (Ageusia), puedes llevar a cabo las siguientes actividades de forma secuencial de modo que poco a poco puedas ir recuperando y respondiendo a los diferentes olores, aromas y sabores.

Reconociendo Olores y Aromas (Olfato)

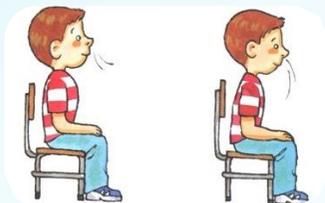
Realiza durante el día (3 o 4 veces) estos ejercicios en un tiempo no mayor a 10 minutos, procurar utilizar aromas que sean reales y estén dentro de tu uso cotidiano (ambientador, limón, naranja, mandarina, café, ajo, cebolla, fósforo, papel quemado) y es muy importante que vayas apuntando los cambios que vas viendo para que puedas tener un seguimiento de tu evolución, así mismo sé muy constante dentro del proceso.

FASE I

A partir de estas actividades vas a trabajar tu “capacidad para PERCIBIR los olores”.

Actividad 1

- Toma aire por la nariz y sostenlo, luego expulsa suavemente por la nariz.
- Toma aire por la boca, realiza la mímica como si estuvieras masticándolo y expúlsalo por la nariz
- Lo puedes realizar máximo 3 veces



Actividad 2 (esta actividad realizarla con el acompañamiento de un familiar).

- Utiliza dos o más olores que están presentes dentro de tu cotidianidad (ejemplo: colonia, desodorante, ambientador del piso, o vapores de tu comida preferida).
- Espárcelos por el ambiente
- Cierra los ojos y recrea experiencias cotidianas que te recuerden dichos aromas.



26



FASE 2 “vamos a aprender a DISCRIMINAR los olores y aromas”.

Actividad 1

- Elige tres aromas diferentes (ejemplo: canela, manzanilla, limón).
- Colócalos cerca a tu nariz (procura que primero sea por una fosa y luego por la otra).
- Identifica si los olores son diferentes o iguales

Nota: puedes apuntar que tipo de olor percibes y comparar los avances a medida que vas practicando estas actividades.



Reconociendo Sabores (Gusto)

El sabor y el olor se encuentran completamente relacionados, por eso las actividades anteriores y las que vienen a continuación te permitirán trabajar estos sistemas en conjunto.

Actividad 1

- Coloca pequeñas porciones de alimentos que sean de diferentes sabores, texturas y temperaturas),
- Obsérvalos durante unos segundos
- Pásalos por alrededor de tus labios
- Luego saca la lengua y repasa tus labios hasta percibir el sabor
- Véndate los ojos, pruébalos e identifica las características tales como sabor, consistencia y temperatura.

Actividad 2

- Elige 3 alimentos
- Huélelos y pruébalos
- Deja pasar 1 hora y luego menciónalos y clasificalos si son dulces, salados, ácidos, amargos.



27



COMO LLEVAR UNA DIETA SANA

Los pacientes que han padecido o padecen COVID-19 deben llevar una alimentación sana y variada, esto significa tener una dieta que incluya alimentos de origen animal y vegetal, lo que va a contribuir a recuperar la función de los órganos, la masa muscular agotada durante la enfermedad y el sistema inmunológico para la defensa contra nuevas infecciones.



Fracciona tus comidas en cinco tiempos durante el transcurso del día.

Procura consumir alimentos de los diferentes grupos (lácteos, carnes, legumbres y hortalizas, frutas, harinas y cereales)

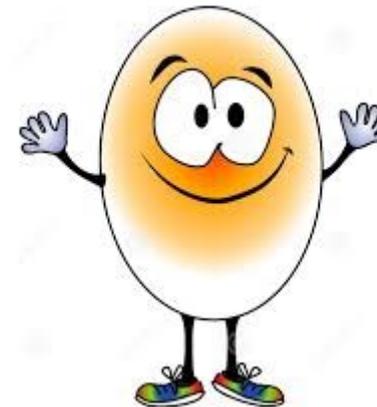


Consume carne, pollo o pescado con cada una de las dos comidas principales. En preparaciones asadas o guisadas de acuerdo a lo que te gusta, molidas, en tortas o soufflé para mejorar la tolerancia

No consuma carnes grasosas. Si deseas carnes procesadas, limita su consumo a una vez por semana.

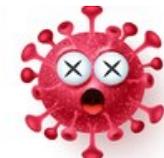


Consume alimentos fuentes de calcio dos veces al día, como leche, yogurt, kumis que además aportan otros minerales y vitaminas. Estos contribuyen a mantener la flora intestinal saludable para fortalecer tu sistema inmune y defenderse mejor de las infecciones.

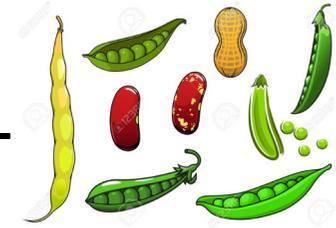


Consume 4 huevos por semana

28



Si no dispones de las fuentes de proteína animal mencionadas, reemplázalas por leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca) y acompáñalas con arroz para mejorar su valor nutricional. De este grupo que incluye nueces, semillas y leguminosas consume 4 a 5 por semana. Las leguminosas o granos además aportan fibra que permite mantener sano el intestino.



Los vegetales son un grupo esencial de alimentos que debes consumir para obtener minerales y vitaminas necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo. Combina en sus dos comidas principales verduras de diferentes colores, así obtendrás variedad de nutrientes.

Consume tres porciones de frutas diariamente, preferiblemente enteras. Estas te aportan vitaminas, minerales y fibra que también contribuye a mantener un corazón sano



Evita el consumo de alimentos excesivamente procesados tanto azucarados como salados, por su baja calidad nutricional por ejemplo dulce, gaseosa, agua de panela, jugos de caja, empaquetados, comidas rápidas.

Si perdiste peso y fuerza como consecuencia de la enfermedad por Covid-19, necesitas además de ingerir una dieta sana y equilibrada, consumir el suplemento nutricional recomendado por la Nutricionista Dietista. Estas fórmulas contienen todos los nutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos, además de vitaminas y minerales) que contribuyen a lograr una más pronta y completa recuperación.



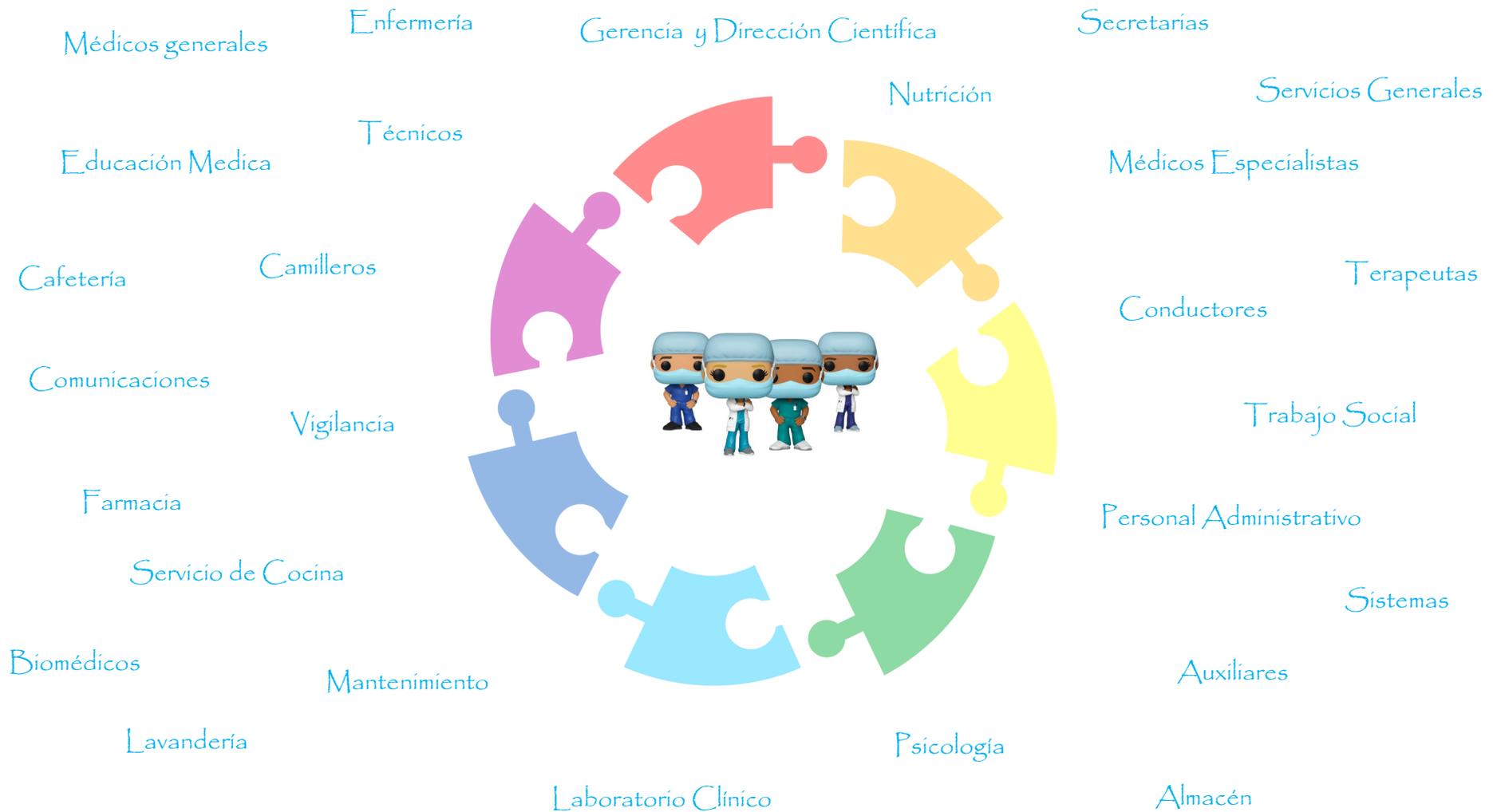
Recuerda que si padeces de Diabetes, Enfermedad Renal Crónica u otra enfermedad metabólica no puedes consumir cualquier tipo de suplemento.

29



En el Hospital Universitario de la Samaritana

Todos trabajamos unidos por tu bienestar, mucho mas en tiempos difíciles.....



CREDITOS

E.S.E Hospital Universitario de la Samaritana

Dr. Edgar Silvio Sánchez Villegas -Gerente HUS Dr. Jairo Enrique Castro Melo - Director HRZ
Dra. Liliana Sofía Cepeda Amaris – Directora Científica Dr. Mauricio O'Byrne Ramírez – Gestor Asistencial

Bibiana Cortés Hurtado (Medico Fisiatra HUS - HRZ)

Adriana Acero (Fisioterapeuta HUS) Natalia Suarez (Fisioterapeuta HRZ)
Danitza Ocharan (Fisioterapeuta (HUS) Pilar Mogollón (Fisioterapeuta HUS)

Nair Díaz (Fisioterapeuta HUS)

Claudia Barrera (Terapeuta Ocupacional HRZ)

Iván Garzón (Fonoaudiólogo HRZ) Carolina Gil Cuellar (Fonoaudióloga HRZ)

Laura Saavedra (Psiquiatra HUS) Carolina Alba Rosero (Psiquiatra HUS)

Alejandro Sanguino (Psiquiatra HRZ)

Camilo Barros (Médico Internista HRZ)

Carlos Ariza (Psicólogo HUS) John Díaz (Psicólogo HRZ)

Patricia Cañón (Geriatra HUS)

Ana Milena Callejas (Neumólogo HUS) Edgar Montufar (Neumólogo HUS y HRZ)

Claudia Zambrano (Nutricionista Dietista HUS) Magda Rodríguez (Nutricionista Dietista HRZ)

Leila Bautista (Enfermera Jefe Programa del cuidado de las heridas y la piel HUS)

Angélica León (Enfermera Jefe Programa del cuidado de las heridas y la piel HRZ)

Alexandra Beltrán (Enfermera Jefe de consulta externa HUS)

Marisol Ramón (Enfermera Jefe de Consulta Externa HRZ)

Zully Orjuela (Trabajadora Social HRZ) Nohora Chaparro (Trabajadora Social HRZ)

Gerson Vergel (Médico Salud Ocupacional HUS)

Equipo editorial

Dra. Bibiana Cortés - Medico Fisiatra

Natalia Barrios Prado– Líder Comunicaciones

Impresión y Revisión de texto: Área de Comunicaciones HUS

Contacto

hrzfisiatria@hus.org.co

BIBLIOGRAFIA

The War on COVID-19 Pandemic Role of Rehabilitation Professionals and Hospitals.

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report.

Tratamiento para COVID-19 en casa: Consejos para el cuidado para ti y para otros

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/treating-covid-19-at-home/art-20483273>

Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting: clinical practice recommendations. Journal of Physiotherapy. Volume 66, Issue 2, April 2020, Pages 73-82.

Prevención y Tratamiento de Lesiones por Presión. Protocolo atención Hospital Universitario de la Samaritana. 2018.

Greenhalgh, T. Management of post-acute covid-19 in primary care. The bmj | BMJ 2020;370:m3026 | doi: 10.1136/bmj.m3026

Sandeep, G., Dua, D., Sahoo, S., Mehra, A., Nehra, R., Chakrabarti, S., (2020) Why all COVID-19 hospitals should have mental health professionals: The importance of mental health in a worldwide crisis! Asian Journal of psychiatry, 51 (2020) 102147.

Lineamientos para Terapia Ocupacional en la Rehabilitación hospitalaria de usuarios con COVID-19 en Colombia. Colegio Colombiano de Terapia Ocupacional. <https://www.tocolombia.org/>

Kielhofner, G. Fundamentos conceptuales de terapia ocupacional, Modelo de control Motor pag. 176

Lineamientos Fonoaudiológicos para la Atención del Paciente con COVID-19. Consenso Nacional de Fonoaudiólogos.

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de dos años. ICBF 2015.

Figuras. Funko Pop! Héroes: Front Line Worker. La Frikileria- Com Support for. <https://lafrikileria.com/es/>

Rehabilitation Self-Management after COVID-19- Related Illness. World Health Organization. Regional Office for Europa. Textos de cartilla, Rehabilitación Integral en pacientes COVID-19 adaptados y modificados de este documento original.