



Día Mundial de la Fisioterapia 2021

Fisioterapia y COVID persistente

FATIGA, MPE, CONTROL DEL RITMO Y DE LA RESPIRACIÓN

FATIGA Y MALESTAR POST ESFUERZO (MPE)



FATIGA

La fatiga es una sensación de agotamiento extremo y es el síntoma más común del COVID persistente.

MALESTAR POST ESFUERZO (MPE)

El malestar post esfuerzo (MPE) es un agotamiento discapacitante que suele aparecer después de un tiempo y que es desproporcionado en relación con el esfuerzo que se realizó.



CÓMO RETOMAR LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS



La Organización Mundial de la Salud recomienda que en la rehabilitación por COVID persistente se enseñe a los pacientes a retomar sus actividades cotidianas de forma pausada, con un ritmo adecuado que sea seguro y adaptable a los niveles de energía dentro de los límites de sus síntomas actuales. No deben forzarse a ejercitar hasta el punto de sentir fatiga o empeorar los síntomas.

Tu fisioterapeuta es el profesional que te guiará en el control del ritmo de trabajo

CONTROL DEL RITMO Y FISIOTERAPIA

El “control del ritmo” es una estrategia de autocontrol durante la actividad que tiene como objetivo evitar el malestar post esfuerzo (MPE). Al emplear este método, se hace menos actividad de la que podrías realizar en función de tu energía. Se realizan actividades de corta duración y se descansa con frecuencia.

ES IMPORTANTE QUE:



Conozcas tu reserva de energía

Seas consciente de tu límite de energía



Aprendas a planear tus actividades



Sepas cómo ahorrar tu energía



Aprendas a descansar entre una actividad y otra

CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA



Tu fisioterapeuta puede enseñarte a medir tu frecuencia cardíaca. Mídete la frecuencia cardíaca cada mañana antes de levantarte de la cama. Mantener tu frecuencia cardíaca dentro de los 15 latidos por minuto de tu media semanal debería reducir el riesgo del MPE.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Los ejercicios de respiración pueden ayudar a que tus pulmones se recuperen del COVID-19 ayudando a restaurar la función del diafragma y aumentando la capacidad pulmonar.

Un fisioterapeuta puede guiarte en la realización de estos ejercicios de respiración.

