



Un plan de ejercicios elaborado por un fisioterapeuta podrá ayudarte en tu recuperación del COVID-19



El ejercicio, elaborado de acuerdo a tus necesidades, es una parte importante de tu recuperación del COVID-19. Como expertos en el movimiento y el ejercicio terapéutico, los fisioterapeutas te guiarán en cómo el ejercicio puede ayudarte:



- Mejora el **estado físico**
- Disminuye la **disnea**
- Incrementa la **fuerza** muscular
- Mejora el **equilibrio** y la **coordinación**
- Mejora su **pensamiento**
- Reduce el **estrés** y mejora el **humor**
- Aumenta su **confianza**
- Mejora su **energía**

Trata de estar tan activo como te sea posible para ganar fuerza y ayudar a tus pulmones a recuperarse y recuerda llevar un registro de tu progreso.

También es importante descansar; los fisioterapeutas recomiendan varios ciclos de ejercicios cortos y regulares más que sesiones más largas y menos frecuentes. Ejercicios para probar:

- Sentarse y ponerse de pie
- Marcha en el sitio
- Subir escaleras o escalones
- Caminar
- Levantar los talones
- Levantar las puntas de los pies
- Mantenerse de pie sobre una pierna
- Empujar contra la pared



La fisioterapia es la clave de tu recuperación del COVID-19

Si no te sientes bien, experimentas fatiga extrema o dificultad para respirar, deja de ejercitarte y habla con tu fisioterapeuta.

Síndrome de fatiga posviral

Hasta el 10% de las personas recuperadas del COVID-19 pueden desarrollar el Síndrome de Fatiga Posviral (SFPV). Si sientes que no estás mejorando, o si la actividad te hace sentirte peor, habla con tu fisioterapeuta o profesional de la salud y solicita ser evaluado por un posible SFPV. La rehabilitación de personas con SFPV requiere la utilización de estrategias diferentes.



**World
Physiotherapy**

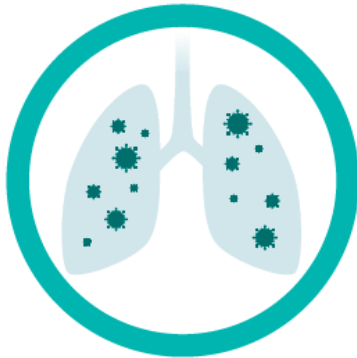
www.world.physio/wptday



Tu recuperación tras haber padecido un cuadro grave de COVID-19



Las personas que han padecido cuadros graves de COVID-19 necesitarán rehabilitación para recuperarse de los efectos del soporte de ventilación/oxigenación recibida, la prolongada inmovilización y el reposo en cama. Pueden padecer lo siguiente:



- deterioro de la **función pulmonar**
- debilidad **muscular severa**
- **rigidez** articular
- fatiga
- limitaciones en la **movilidad** y habilidad para realizar actividades cotidianas
- delirio y otros **trastornos cognitivos**
- dificultad para **deglutir** y comunicarse
- **trastornos mentales** y necesidad de apoyo psicosocial



La fisioterapia puede desempeñar un papel importante en personas que han estado gravemente enfermas de COVID-19 en hospitales u otros sitios. Estas personas se encuentran en riesgo de padecer limitaciones físicas, emocionales y/o sociales (severas).

Los fisioterapeutas son cruciales en el comienzo y transcurso de la rehabilitación de personas en recuperación de cuadros graves de COVID-19. Pueden ayudarte con lo siguiente:

La recuperación de una enfermedad grave lleva tiempo; un fisioterapeuta es la persona adecuada para guiarte y priorizar las metas que son importantes para ti.

Forman parte de un equipo multidisciplinario que te apoya en tus necesidades.

- **movilización** temprana y inicio de actividad del paciente
- **ejercicios** simples
- retornar a las **actividades cotidianas**
- **recuperación** pulmonar
- manejo de la **disnea**
- manejo de la **fatiga**
- encontrar el equilibrio entre la **actividad** y el **reposo**



Un fisioterapeuta puede ayudarte en tu capacidad para el ejercicio, a incorporarte a la actividad física y tu retorno a la vida cotidiana.

Síndrome de fatiga posviral

Hasta el 10% de las personas recuperadas del COVID-19 pueden desarrollar el Síndrome de Fatiga Posviral (SFPV). Si sientes que no estás mejorando, o si la actividad te hace sentirte peor, habla con tu fisioterapeuta o profesional de la salud y solicita ser evaluado por un posible SFPV. La rehabilitación de personas con SFPV requiere la utilización de estrategias diferentes.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



Rehabilitación posterior al **COVID-19**


**World
PT Day**
2020

Shutterstock / wavebreakmedia



**La fisioterapia
es la clave para
tu recuperación
del COVID-19**

#worldptday

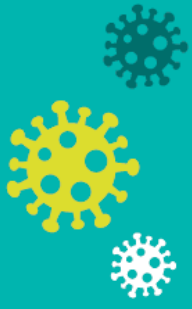
Síndrome de fatiga posviral

Hasta el 10 % de las personas que se recuperan del COVID-19 pueden desarrollar el síndrome de fatiga posviral (SFPV). Si sientes que no mejoras, o si la actividad te hace sentir peor, habla con tu fisioterapeuta o profesional de la salud para que te evalúen respecto al SFPV. La rehabilitación de las personas con PVFS requiere el manejo de diferentes estrategias.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



Rehabilitación posterior al COVID-19



Los fisioterapeutas son cruciales en el inicio y transcurso de la rehabilitación de pacientes durante el proceso de recuperación de los cuadros severos de COVID-19



#worldptday

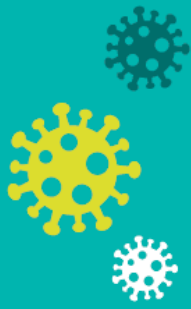
Síndrome de fatiga posviral

Hasta el 10 % de las personas que se recuperan del COVID-19 pueden desarrollar el síndrome de fatiga posviral (SFPV). Si sientes que no mejoras, o si la actividad te hace sentir peor, habla con tu fisioterapeuta o profesional de la salud para que te evalúen respecto al SFPV. La rehabilitación de las personas con PVFS requiere el manejo de diferentes estrategias.

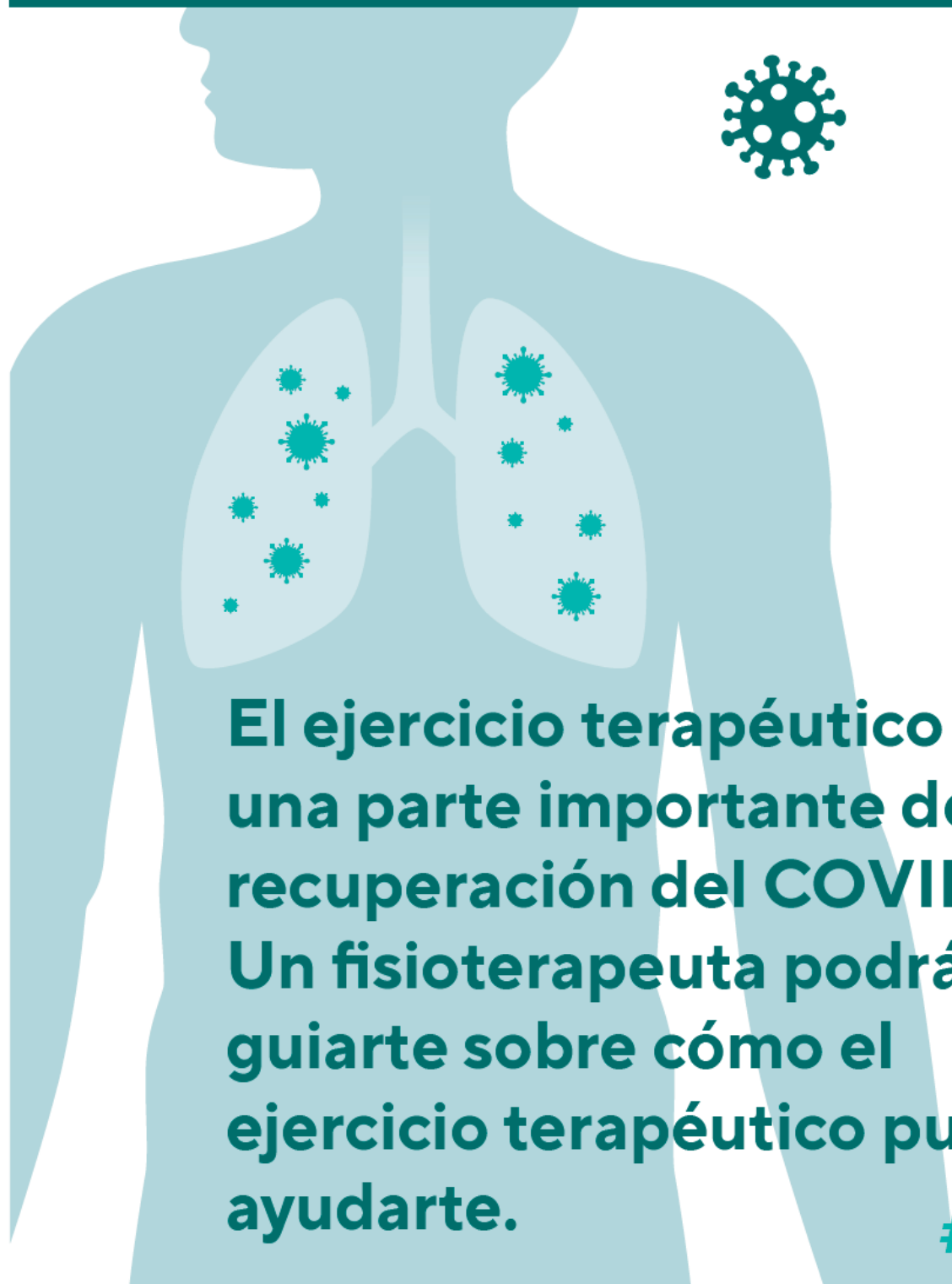


**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



Rehabilitación posterior al **COVID-19**



**El ejercicio terapéutico es
una parte importante de tu
recuperación del COVID-19.
Un fisioterapeuta podrá
guiarte sobre cómo el
ejercicio terapéutico puede
ayudarte.**

#worldptday

Síndrome de fatiga posviral

Hasta el 10 % de las personas que se recuperan del COVID-19 pueden desarrollar el síndrome de fatiga posviral (SFPV). Si sientes que no mejoras, o si la actividad te hace sentir peor, habla con tu fisioterapeuta o profesional de la salud para que te evalúen respecto al SFPV. La rehabilitación de las personas con PVFS requiere el manejo de diferentes estrategias.