

¿CÓMO MANEJO LOS SÍNTOMAS POST COVID-19?



**Política
Preventiva**
de la Seguridad Social en Guatemala



Referencias bibliográficas

Homerton University Hospital. (2020). Post COVID-19. Patient information pack. Helping you to recover and manage your symptoms following COVID-19. septiembre 2021, de NHS Foundation Trust Sitio web: www.homerton.nhs.uk.

Introducción

Se ha revisado la evidencia científica disponible sobre los efectos de esta enfermedad a largo plazo, con el objetivo de brindar las recomendaciones necesarias para cuidar y proteger la salud de los pacientes que se recuperan de COVID-19.

El objetivo de esta guía es que la familia o personas que están al cuidado del paciente atiendan esta guía pues, los cuidados descritos, son de suma importancia para que el paciente pueda recuperarse sin complicaciones.

Síntomas después de padecer COVID-19

Se puede experimentar síntomas, por semanas o meses luego de padecer COVID-19, especialmente si usted requirió hospitalización, algunos son:



Fatiga severa



Falta de aliento continua



Debilidad muscular



Tos



Dificultad en la memoria o confusión



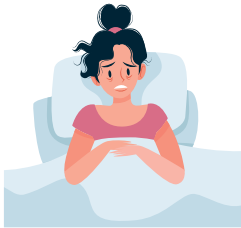
¿Cómo se sentirá?



Puede sentir dificultad para hacer las cosas que normalmente hacía, como las tareas del hogar, vestirse o bajar escaleras.



Puede experimentar algunos sentimientos de ansiedad o bajo estado de ánimo.



Las personas que estuvieron hospitalizadas pueden experimentar ansiedad o recuerdos poco agradables de su estadía en el hospital.



¿Cómo manejar la falta de aliento?

Los ejercicios de respiración pueden ayudar a manejar la sensación de falta de aliento y reduce el impacto de la misma, en sus actividades diarias.



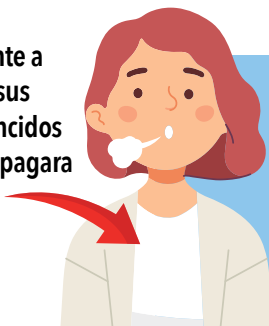
Debe monitorear su respiración.

1. Inhale lentamente a través de su nariz.



Deje que el aire llene sus pulmones desde la base hasta la parte superior de su pecho.

2. Exhale gentilmente a través de sus labios fruncidos (como si apagara una vela).



Trate de relajar los hombros y el cuello.



Controle su respiración

Esto le ayudará mientras camina, sube escaleras o pendientes. Trate de mantener relajados sus hombros y la parte superior del pecho.

Tiempo de respiración con **sus pasos**:



Inhale en un paso



Exhale en uno o dos pasos

Mantenga la calma:



Mantenga una buena circulación de aire, abra puertas y ventanas.



Utilice una franela húmeda para humedecer el área alrededor de la nariz o la boca, le ayudará a reducir la sensación de falta de aire.



Si los síntomas empeoran, debe acudir al servicio de salud más cercano.

¿Cómo manejar la tos?

La tos seca es uno de los síntomas más comunes reportados por los pacientes que han padecido de COVID-19; algunas veces puede estar acompañada de flemas.

Tos seca



Manténgase bien hidratado: puede tomar agua o suero oral.



Tome un refresco natural, en sorbos pequeños. No tome grandes sorbos.



Tome una bebida caliente con limón y miel para ayudar a despejar la garganta.



Tos con flema

Manténgase bien hidratado: puede tomar agua o suero oral.



Trate de acostarse de lado, lo más plano posible, esto ayuda a drenar las flemas.



Trate de no permanecer acostado por mucho tiempo, esto le ayudará a movilizar las flemas.



¿Cómo manejar la fatiga?

Actividades como caminar por su casa, subir o bajar escaleras, acceder a los baños y manejar su rutina diaria puede ser difícil cuando vuelve del hospital.

Organizar y planificar las rutinas le permitirá realizar actividades esenciales cuando recupere la energía.



Considere lo siguiente:

- Tómese el tiempo suficiente para completar las actividades e incorpore descansos frecuentes.
- Realice las tareas a un ritmo moderado y evite las prisas.
- Tome una siesta por la tarde antes de las actividades o salidas para acumular energía.
- Considere buscar ayuda de amigos o familiares para realizar las tareas del hogar.
- Elimine tareas, quehaceres o pasos innecesarios de una actividad.
- Sea flexible en las rutinas diarias.

¿Cómo manejar el impacto emocional?

La experiencia de tener COVID-19 puede ser muy aterradora y tener impacto emocional.

Preocupaciones acerca de la salud o de que familiares o amigos se enfermen

Sentirse ansioso cuando se queda sin aliento

Cambios de carácter

Dormir mal



Si recibió tratamiento en el hospital, también puede experimentar:

- Imágenes desagradables de su estadía
- Pesadillas
- Sentimientos de pánico con cualquier recuerdo del hospital

¿Qué puede ayudar?



Hable con familiares y amigos.



Trate de hacer actividades que le resulten agradables y relajantes.



Coma bien.



Si continúa sintiéndose abrumado por sus síntomas, hable con su médico.



No sea demasiado duro con usted mismo, si hay algunas actividades que le resulta difícil de hacer, recuerde que la recuperación lleva tiempo.



Evite ver demasiadas noticias o redes sociales si le hacen sentir ansiedad.

Otros cuidados

Manejo de la dieta post-COVID-19



Es normal tener cambios en el sentido del gusto después del COVID-19.



Es importante comer y permanecer bien hidratado.



Elija alimentos ricos en proteínas y procure incluir en su dieta: frijoles, legumbres, pescado, huevos, pollo, lácteos, frutas y verduras que son fuente principal de vitaminas y minerales.



Se recomienda dejar de fumar.



Fumar tabaco incrementa el riesgo de infección debido al daño causado en el sistema inmune y los pulmones.



Fumar está asociado con peores pronósticos para los pacientes positivos para COVID-19



Vacúnese al recuperarse



- Todas las personas que ya cuentan con un esquema completo de vacunas contra el COVID-19 deben recibir un refuerzo después de 3 meses de la última dosis.
- Cuando las personas se aplican el refuerzo de una vacuna contra el COVID-19, sus niveles de anticuerpos se recuperan e incluso, en la mayoría de los casos, pueden llegar a ser mayores.
- Las personas que enfermaron de COVID-19 desarrollaron inmunidad natural, sin embargo, desaparece más rápido que la generada por las dosis de la vacuna.



Póngase el refuerzo, aunque se haya enfermado.



www.igssgt.org



No dejes de cuidarte
después de vacunarte