



La labor del fisioterapeuta es decisiva en la mejora de la calidad de vida del paciente de COVID persistente. Sonia Tercero

COLEGIO DE FISIOTERAPEUTAS. Hoy se celebra el Día Mundial de la profesión

La fisioterapia, un arma para combatir el COVID persistente

REDACCIÓN

Logroño. El Colegio Oficial de Fisioterapeutas de La Rioja se suma un año más a la celebración del Día Mundial de la Fisioterapia. En esta ocasión, la World Physiotherapy (Confederación Mundial de Fisioterapia) ha querido hacer especial incidencia en el valor que esta ciencia tiene en el tratamiento del Covid Persistente, consecuencia de la infección por coronavirus, que sufrirá el 10% de los contagiados y cuyos efectos se alargarán 12 semanas o incluso más.

El Covid Persistente afecta a pacientes que padecieron el Covid (con o sin patologías previas) y que pueden seguir teniendo síntomas por un tiempo prolongado.

Se trata de una enfermedad multisistémica con más de 200 síntomas descritos que se pueden presentar en diferentes combinaciones y que provoca elevados niveles de discapacidad entre la población de todas las edades. Algunos de los síntomas más comunes son la dificultad para respirar, dolor u opresión en el pecho, fatiga extrema y problemas de memoria y concentración.

Otros síntomas que persisten: dificultad para dormir, palpitaciones, mareos, dolor muscular, dolor en las articulaciones, depresión y ansiedad, zumbido y dolor en los oídos,



La actividad física de recuperación debe estar dirigida por el fisioterapeuta. S.T.

nauseas, diarrea, dolor de estómago, pérdida de apetito, fiebre, tos, dolor de cabeza, dolor de garganta, alteraciones en los sentidos de olfato y gusto, sarpullido...

De todos ellos, el síntoma más frecuente en el Covid Persistente es la fatiga. Es una sensación de

agotamiento extremo que no mejora con el descanso o sueño, no es el resultado de una actividad difícil de realizar, puede limitar el funcionamiento de las actividades cotidianas, y afecta negativamente a la calidad de vida.

Además, con frecuencia en el pa-

ciente de Covid Persistente aparece el 'malestar post esfuerzo' (MPE), un agotamiento discapacitante que suele aparecer después de un tiempo y que es desproporcionado en relación con el esfuerzo que se realizó.

El fisioterapeuta es el que puede

guiar al paciente para controlar el ritmo de trabajo y evitar que se desencadene el 'malestar post esfuerzo'. El profesional de la fisioterapia sabe que la actividad física y las intervenciones con ejercicio físico se deben tomar con precaución cuando se usan como estrategia de recuperación entre enfermos de Covid Persistente.

La rehabilitación del Covid Persistente debe adaptarse a cada persona en función de sus síntomas, objetivos y preferencias, por ello el fisioterapeuta tratará al paciente de forma individual y llegará a conocer la causa subyacente antes de iniciar el tratamiento. Para alcanzar los objetivos de la mejor manera posible y ayudar a que los pacientes alcancen su máximo potencial, a menudo, el fisioterapeuta trabajará con otros profesionales sanitarios.

El control del ritmo es una estrategia de autocontrol durante la actividad que tiene como objetivo evitar el malestar post esfuerzo. Al emplear este método se hace menos actividad de la que podría realizar en función de su energía, se realizan actividades de corta duración y se descansa con frecuencia. El fisioterapeuta 'educará' al paciente para que éste conozca su propia reserva de energía y también su límite (sabiendo reconocer los primeros signos de Malestar post esfuerzo). Es necesario aprender a planear sus actividades para establecer cuáles son las realmente necesarias e implementar el 'control del ritmo'.

Es importante el trabajo con el fisioterapeuta, que le enseñará a ahorrar energía y a descansar entre una actividad y otra y le marcará unas pautas para medir la frecuencia cardiaca cada mañana antes de levantarse como forma de autoevaluarse.

Otra de las estrategias en las que el fisioterapeuta puede guiar al paciente de Covid persistente es en la realización de ejercicios de respiración que permitan que los pulmones se recuperen de los efectos de coronavirus. Además de ayudarle a superar las sensaciones de ansiedad y estrés, los ejercicios de respiración pueden ayudar a restaurar la función del diafragma y aumentar la capacidad pulmonar. La respiración debe ser silenciosa y sin esfuerzo. Si puede oír la respiración, probablemente sea que el paciente se está esforzando demasiado. El fisioterapeuta tiene conocimientos para prescribir y orientar a los pacientes con los ejercicios respiratorios más adecuados en cada caso.

La World Physiotherapy aconseja no empezar con los ejercicios si se nota cualquier tipo de anomalía como fiebre, falta de aire o se siente dificultad para respirar mientras se descansa, dolor de pecho, palpitaciones o repentina hinchazón de piernas. De la misma forma, ante síntomas como mareos, piel fría o húmeda, fatiga excesiva o latidos irregulares del corazón se ha de interrumpir inmediatamente la actividad y ponerse en contacto con un profesional sanitario.