



Fatiga y malestar post esfuerzo



World
PT Day
2021

FATIGA

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

- no mejora con el descanso o el sueño
- no es el resultado de una actividad difícil de realizar
- puede limitar el funcionamiento de las actividades cotidianas
- afecta negativamente la calidad de vida



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. A veces se lo describe como una "crisis". La actividad que puede empeorar los síntomas puede ser algo que antes se toleraba fácilmente, como, por ejemplo:

- una actividad cotidiana (como darse una ducha)
- una actividad social
- caminar (u otro ejercicio)
- leer, escribir o trabajar en un escritorio
- una conversación con carga emocional
- estar en un ambiente con estimulación sensorial (por ejemplo, música alta o luces intermitentes)



Muchos de los síntomas que padecen las personas con COVID persistente son muy similares a los de la **encefalomielitis miálgica (EM)/síndrome de fatiga crónica (SFC)**.

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 y que no deben forzarse a ejercitar hasta el punto de sentir fatiga o empeorar los síntomas.



El MPE suele desencadenarse con mayor frecuencia por la **actividad física y el ejercicio**. Casi el **75 % de las personas** que padecen COVID persistente siguen experimentando MEP **después de 6 meses**.

Los síntomas que empeoran tras realizar un esfuerzo incluyen:

- fatiga/agotamiento discapacitante
- disfunción cognitiva o "pesadez mental"
- dolor
- falta de aire
- palpitaciones
- fiebre
- alteraciones del sueño
- intolerancia al ejercicio



Los síntomas suelen empeorar entre **12 y 48 horas después** de la actividad y pueden durar días, semanas o incluso meses.

Su fisioterapeuta puede guiarle a **controlar el ritmo de trabajo**, como herramienta para el manejo de la actividad que también se utiliza con éxito para las personas con EM/SFC y que tiene como objetivo evitar que se desencadene el MPE.



DEJE de intentar superar sus límites. El sobreesfuerzo puede perjudicar su recuperación.



EI DESCANSO es la mejor estrategia de gestión. No espere a que los síntomas aparezcan para descansar.



MODERE EL RITMO de sus actividades cotidianas y cognitivas. Este es un enfoque seguro para evitar los desencadenantes de los síntomas.

La actividad física y las intervenciones con ejercicio físico se deben tomar con precaución cuando se usan como estrategias de rehabilitación entre las personas que padecen COVID persistente y síntomas continuos de disnea desproporcionada al realizar un esfuerzo, latidos cardíacos indebidamente elevados (taquicardia) y/o dolor en el pecho. **No se debe implementar la terapia gradual de ejercicio, especialmente si hay malestar post esfuerzo.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday