## «Muchas secuelas del virus pueden recuperarse o mejorar con fisioterapia»

## Ana San Juan Colegio de Fisioterapeutas de La Rioja

«Muchas personas creen que la tos seca u otros problemas son normales y esperan, pero tienen solución en dos o tres meses», asegura la presidenta colegial

## R. G. LASTRA

Logroño. Deterioro en la función pulmonar, tos seca, fatiga, dolores articulares... Las principales secuelas de los pacientes que han superado el COVID tienen solución, explica Ana San Juan, presidenta del Colegio de Fisioterapeutas de La Rioja, entidad que ha colgado en su web www.coflarioja.org un vídeo con cinco ejercicios respiratorios para mejorar la función pulmonar de los afectados, a los que, no obstante, se recomienda ponerse en manos de un profesional.

- ¿Qué se están encontrando los fisioterapeutas en cuanto a secuelas y problemas del COVID?
 - Lo más habitual es la disnea, la dificultad para respirar; la fatiga, incluso en cualquier actividad habitual de la vida diaria; tos seca; y debilidad muscular, además de cansancio físico.

- ¿Todo ello tiene tratamiento con fisioterapia?

- Sí, con fisioterapia respiratoria tratamos de dar movilidad a la caja torácica y elasticidad al tejido pulmonar, ya que debido a la enfermedad se han formado cicatrices que dejan zonas inutilizadas para la función respiratoria. Al no entrar aire a los pulmones se produce, a su vez, una mala oxigenación que hace que cualquier actividad requiera de un sobreesfuerzo y genere un gran cansancio al paciente. A veces también queda un exceso de mucosidad generado por el organismo para proteger a la pared pulmonar de la infección, lo que puede bloquear los bronquios y la actividad respiratoria, pero que se puede expulsar con ejercicios respiratorios de fisiotera-

- ¿Todas esas secuelas son recuperables?

- Sí, puede tardar más o menos tiempo, pero se recuperan. Depende mucho del grado de afectación del COVID, de si ha requerido hospitalización, si se le ha realizado fisioterapia precoz en el hospital o no y del tiempo que tarde en acudir a la consulta de fisioterapia. Muchos pacientes a los que les persiste la tos seca creen que es normal y no saben que se puede recuperar. Ante la falta de entrada de aire suficiente, el



Ana San Juan, en su gabinete de fisioterapia, posa con los dispositivos para medir y recuperar la adecuada capacidad pulmonar. SONIA TERCERO

«Se ha notado un incremento de problemas musculares y articulares derivados del teletrabajo y del sedentarismo»

cuerpo reacciona con la tos para despejar las vías y que entre más aire, pero con los ejercicios puedes mejorar la función respiratoria y la tos mejora y desaparece. Muchas de esas secuelas se pueden recuperar o mejorar en dos o tres meses como media, aunque depende de cada caso.

— ¿Y con los pacientes de COVID

persistente?

– Sí que la fisioterapia es capaz, también en estos casos, de mejorar la función cardiorrespiratoria, la capacidad funcional y condición física del paciente y el alivio de los dolores; incluso algunos padecen parálisis facial y les ayudamos a recuperar la actividad de esta musculatura. Con nuestro trabajo, logramos que estos pacientes puedan, al menos, mejorar y tener una mayor calidad de vida. No obstante, en el COVID persistente puede haber hasta 201 síntomas, ya que no solo hay secuelas en los aparatos locomotor y respiratorio, sino también hay alteraciones psicológicas, neurológicas, digestivas, cardiovasculares...

 Al margen de los que han padecido la enfermedad, todos, de una forma u otra, estamos afectados por las situaciones vividas en esta pandemia, ¿no?

 Sí, también se ha notado un incremento de todas aquellas secuelas derivadas del teletrabajo, por lo que estamos viendo muchas dolencias articulares y musculares. También se ven problemas por el sedentarismo durante las etapas de confinamiento y muchas personas, incluso en la actualidad, prefieren no salir a la calle por no llevar la mascarilla y, claro, se mueven menos. Eso esta provocando muchas dolencias y, lo que es peor, que algunas patologías crónicas estén empeorando. El sedentarismo es la enfermedad de la civilización, porque mucho de nuestro tiempo libre lo pasamos delante del ordenador, leyendo, jugando con la videoconsola... Es recomendable moverse un poco o hacer algún ejercicio cada 50 minutos.