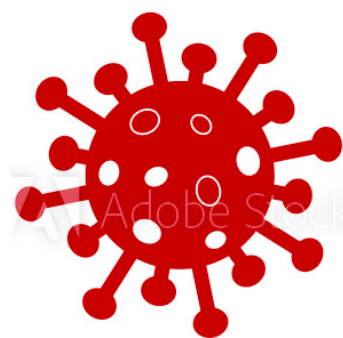




Covid 19

RECUPERACIÓN FÍSICA POST-COVID19

FUENTE: DOCUMENTO CONSENSO STANFORD HALL EN REHABILITACIÓN POST-COVID19 (OLIVER O'SULLIVAN)

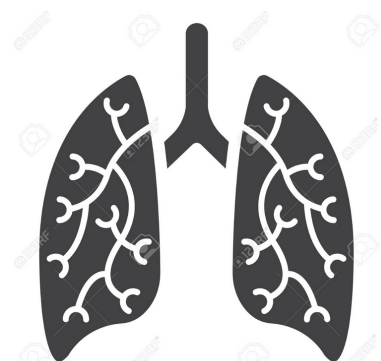
PROGRAMAS DE RECUPERACIÓN INDIVIDUALIZADOS

SÍNTOMAS DIANA

1 DISNEA

2 FUNCIÓN FÍSICA

3 ESTRÉS PSICOLÓGICO



PACIENTES CON OXIGENOTERAPIA

EJERCICIO TERAPÉUTICO de baja intensidad (<3 METs).

EVALUACIÓN

Pruebas de imagen y Función pulmonar.

ABORDAJE

SÍNTOMAS LEVES: Recuperación física.

SÍNTOMAS SEVEROS: Fisioterapia respiratoria.

SECUELAS CORAZÓN

Periodo de reposo post-Covid reduce riesgo de miocarditis.



VALORACIÓN NEUROLÓGICA

A corto y largo plazo a todos los pacientes post-Covid19.



SÍNTOMAS NEUROLÓGICOS SEVEROS Y PACIENTES POST-UCI

Abordaje multidisciplinar.

PACIENTE DEPORTISTA Y DE ALTA DEMANDA

REPOSO de hasta 3-6 meses en función de:

- Severidad clínica.
- Duración de la afectación..
- Función del ventrículo izquierdo.
- Nivel de inflamación cardíaca (RMN).

VUELTA A LA ACTIVIDAD TRAS MIOCARDITIS

- Función sistólica del ventrículo izquierdo.
- Marcadores séricos del miocardio.
- No arritmias en las 24 horas ni en prueba de esfuerzo.



MONITORIZACIÓN CONTINUA:

- Frecuencia cardíaca.
- SatO2.
- Presión arterial..



RECOMENDACIONES EJERCICIO TERAPÉUTICO

PRIMERA SEMANA (en afectación de leve a moderada)

- Estiramientos y fuerza a baja intensidad.
- Trabajo cardiovascular.

1.-Pacientes con síntomas COVID: Evitar ejercicio hasta 2-3 semanas de ceder los síntomas.

2.-Pacientes con síntomas muy leves:

- Actividad > 3 METs.
- Limitar la sedestación.
- Evitar entrenamiento de alta intensidad.

3.-Personas sintomáticas: ET según capacidades.



TELE HEALTH

DIRIGIDO A PACIENTES MENOS SEVEROS.

MEJORA RATIO COSTE/EFFECTIVIDAD.

PROPUESTA PROGRAMA EJERCICIO TERAPÉUTICO

ARITZ AGUIRRE GONZALEZ
EXPERTO ET UMA 2020

3 series x 8 minutos (3 min. descanso).
3 veces a la semana.



INTENSIDAD según síntomas (40-85%) de leve (regenerativo) a moderada (Aee). Progresión: Aei.

ESFUERZOS LARGOS

De 4 a 6 movimientos (grupos musculares grandes).
2 veces a la semana.



PROGRESIÓN según síntomas:
15-12-10RM. / 3-5 series / 15-12-8 reps.

ESFUERZOS CORTOS

1.-Entrenamiento musculatura inspiratoria.

2.-Entrenamiento musculatura espiratoria.

FISIO RESPIRATORIA