

MÓDULO REHABILITACIÓN POST COVID

La enfermedad, denominada por la OMS, COVID-19 es causada por un nuevo virus de la familia de los coronavirus, el llamado SARS-COV-2.

Los síntomas principales de la enfermedad corresponden a la vía respiratoria superior e inferior: fiebre, tos, fatiga, producción de esputo y/o disnea.

Asimismo, el espectro de severidad de la enfermedad varía desde cuadros asintomáticos hasta presentaciones severas que requieren ingreso a unidad de cuidados críticos. Aunque algunos de los efectos a largo plazo del COVID-19 son todavía desconocidos, un porcentaje menor de pacientes presentan dificultades para realizar actividades que previo a su contagio eran normales.

Para ellos, volver a una actividad plena después de la enfermedad les resulta más difícil de lo esperado, debido a que se trata de una enfermedad infecciosa que puede causar importantes disfunciones, a corto, mediano y largo plazo.

En este sentido, también hay una variación en los síntomas que presentan cada paciente. Algunos presentan cuadros leves, otros moderados y la minoría cuadros severos.

Algunos de los que presentan cuadros moderados (10% del total de los infectados que requiere internación en sala de clínica médica) desarrollan manifestaciones que requieren soporte de oxígeno y seguimiento en internación.

Aquellos que desarrollan un cuadro clínico crítico (5% del total de los infectados y requieren UTI) presentan neumonía viral bilateral, pudiendo evolucionar con una insuficiencia respiratoria aguda y la necesidad de asistencia ventilatoria mecánica.

Pero esta enfermedad, según estudios realizados por la O.M.S, no solo genera daño a nivel pulmonar y respiratorio, sino también en otros aparatos y sistemas, como lo son el cardiovascular, el músculo esquelético, el neurológico, el renal, el endotelial; incluso pueden sumarse afecciones neurocognitivas y psicológicas.



Del número de casos detectados se puede deducir que existe una importante cantidad de personas que han logrado vencer la enfermedad y que son susceptibles de experimentar alguna de las secuelas propias de esta.

Se conoce ya , como lo dijimos , que la afectación pulmonar en el Covid-19 puede dejar varias secuelas en el paciente , llegando incluso , hasta la fibrosis pulmonar . Esto se expresa sintomatológicamente con la posibilidad de presentar el individuo una muy poca tolerancia a la actividad física y una marcada sensación de tener falta de aire y fatiga.

Además, aquellos pacientes que desarrollaron cuadros más severos, principalmente si requirieron estancia en cuidados intensivos y ventilación mecánica, experimentan debilidad muscular generalizada, trastornos en la respiración, incremento rápido de la frecuencia cardiaca con el esfuerzo, entre otras alteraciones , sumadas a las ya descritas

Con el fin de poder mejorar las capacidades funcionales disminuídas y mitigar las secuelas que la enfermedad produce , se realiza la intervención de la rehabilitación fisiátrickinésica integral . Para estos casos se diseñan programas individualizados de rehabilitación que giran en torno a varios aspectos básicos: ejercicios de resistencia (que mejora la tolerancia a la actividad y la condición física en general), ejercicios de fortalecimiento (con el objetivo de incrementar la fuerza muscular) , técnicas de terapia respiratoria (que mejoran la fuerza de los músculos encargados de la respiración, así como también la capacidad pulmonar y el patrón respiratorio) . Adicionalmente, y según las necesidades de cada paciente en particular, se busca completar el tratamiento con diversas terapias para que tienden a disminuir el dolor residual , abordar las secuelas neurológicas , mejorar los trastornos deglutorios ; incluso realizar un trabajo interdisciplinario incorporando atenciones fonoaudiológicas, psicológicas y nutricionales. Todos estos programas de rehabilitación tienen como finalidad llevar al paciente, progresivamente, a un proceso de reinserción familiar, social y laboral.

Todos estos protocolos de trabajo desarrollados en base a una rehabilitación integral y multidisciplinaria han sido creados y diseñados para acompañar a aquellos pacientes que hayan sufrido esta enfermedad , pensando en que este pueda regresar rápida y eficazmente a las actividades de su vida diaria .





COLEGIO DE KINESIÓLOGOS
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

En conclusión, la preocupación principal de todo el sistema de salud es la pronta recuperación funcional del paciente afectado. El diagnóstico personalizado y la rehabilitación adecuada, son los pilares básicos y fundamentales para retomar la vida del paciente pre-covid.

Lic. Osvaldo Estévez

**Coordinador del Sector Obras Sociales
del Colegio de Kinesiólogos de la provincia de Bs. As.**

