

Por qué debe tener cuidado con la actividad y el ejercicio después del COVID-19



LO ESENCIAL SOBRE EL COVID PERSISTENTE:
Una serie por [The Sick Times](#) y [Long COVID Justice](#)

Después de tener COVID-19, es importante descansar lo más posible. Comience su actividad lentamente, a un ritmo que su cuerpo pueda tolerar.

Para algunas personas, actividades cotidianas que podían hacer fácilmente antes de COVID Persistente podrían provocar una [disminución de energía](#), agravar síntomas, o causar [daño muscular](#). Esto no es el caso para todas las personas después de COVID-19, pero afecta a un estimado 80% de las personas con COVID Persistente.

* ¿Qué cuenta como ejercicio o esfuerzo?

- Actividades diarias como cuidar a niños, trabajar, leer un libro, o ducharse pueden provocar fatiga aguda y empeoramiento de síntomas. Esto se llama [malestar post-esfuerzo \(MPE, o PEM por sus siglas en inglés\)](#), o exacerbación post-esfuerzo de síntomas (PESE, por sus siglas en inglés). **Los esfuerzos físicos, cognitivos, emocionales y el estrés ortostático pueden contribuir a MPE.**
- Aunque algunos médicos tal vez recomendarían ejercicio para estos síntomas, muchas veces la actividad [puede causar más daño](#) que beneficio. Asegúrese que su médico entienda las diferencias entre MPE e intolerancia al ejercicio. Con intolerancia al ejercicio, las personas tienen menor capacidad para el ejercicio físico que lo esperado. Las personas con MPE pueden también tener intolerancia al ejercicio, pero no todas con intolerancia al ejercicio tienen MPE.
- **[Evite actividades de alta intensidad lo más posible.](#)** Averiguar cuánto su cuerpo puede manejar puede tomar tiempo.



* ¿Cuándo debe volver a niveles más altos de actividad?

- Tómelo con calma por un mínimo de 6 semanas después del COVID-19, si las circunstancias de su vida lo permiten.
- Introduzca gradualmente formas ligeras de ejercicio como yoga o caminar – no demasiado a la vez.
- Puede que sean útil [el estiramiento, las prácticas de respiración](#), y el trabajo corporal (por ejemplo masajes, acupuntura, tratamientos quiroprácticos, etc) antes de empezar ejercicio.
- [Control del ritmo \(“pacing” en inglés\)](#), o encontrar el balance entre actividad y descanso, puede ayudarle a manejar y conservar su energía.
- Monitoree la respuesta de su cuerpo a la actividad. Recuerde que es posible que los síntomas de MPE empiecen con una demora de 24 a 72 horas después de la actividad en sí. Aprenda más sobre MPE en este recurso.

* Si está experimentando síntomas preocupantes

- Haga un seguimiento de sus síntomas por varios días después de actividades específicas, o en un cuaderno o con una aplicación como [Visible](#). Esto le puede ayudar a descubrir qué es demasiado para su cuerpo, y ayudar a hacer un récord de información que puede llevar a citas médicas.
- Use un oxímetro de pulso o aparato para medir su ritmo cardíaco. Preste atención a su ritmo del corazón mientras hace ejercicio y cuando esté parado. Hable con su médico si nota aumentos de más de 30 latidos por minuto con actividad, o un ritmo cardíaco al descansar de más de 100 latidos por minuto. Ojo: los oxímetros de pulso [pueden dar resultados incorrectos](#) a personas de piel oscura.
- Tratar la intolerancia ortostática puede ayudar a reducir sus síntomas provocados por actividad.



* Recursos para manejar síntomas desencadenados por actividad, incluyendo terapia física y rehabilitación

- Hay muchas clínicas para el [COVID Persistente y tratamiento post-COVID](#).
- **No todos los proveedores de salud son entrenados para reconocer el MPE.** Escuche atentamente a cómo hablan sobre el ejercicio. Si minimizan sus experiencias o le urgen a ignorar o empujarse a pesar de sus síntomas, a lo mejor no son los mejores proveedores para este problema.
- Hable con otras personas con COVID Persistente o EM/SFC para ayudarle a encontrar proveedores médicos de confianza. Vea [listas de proveedores recomendados y grupos de apoyo](#).
- Algunos casos de COVID Persistente y síntomas post-COVID pueden ser tratados con [rehabilitación pulmonar](#) o [acondicionamiento autonómico](#).
- Las organizaciones [Long COVID Physio](#) y [Workwell Foundation](#) brindan muchos recursos sobre la rehabilitación, fatiga, exacerbación de MPE, control de ritmo, y más.

SERIE ENTERA DE GUÍAS CON ENLACES DE RECURSOS + MÁS:

tiny.cc/e-c-p o escanee el código QR con la cámara de su teléfono.

¿PREGUNTAS? connect@s4hi.org



Esta serie fue diseñada por personas viviendo con COVID Persistente y enfermedades asociadas. Cada guía ha sido revisada por pacientes expertos y médicos. Este es un recurso informativo, no consejos médicos. Fecha de publicación: 16/12/2024.