

## Rehabilitación luego de COVID-19

**Condición:** COVID-19 es una enfermedad multisistémica causada por el virus CoV-2 del SARS de la familia Coronavirus. Cada vez se reconoce más que la enfermedad tiene efectos a largo plazo, con síntomas que persisten más allá de las 4 semanas, lo que se conoce como secuelas post-aguda de la infección por SARS-CoV-2 (PASC) o, más comúnmente, síndrome de COVID prolongado y posterior a COVID.

**Antecedentes:** la pandemia de COVID-19 comenzó a fines de 2019 y continúa afectando al mundo. El virus se propaga por el aire a través de gotas grandes y partículas más pequeñas (aerosol). Estas partículas generadas por la tos pueden viajar varios pies y permanecer suspendidas en el aire durante varias horas. La propagación a través de superficies contaminadas se considera un mecanismo menos importante.

**Factores de riesgo:** El riesgo de infectarse está asociado con el contacto cercano (menos de 6 pies) y prolongado (más de 15 minutos durante 24 horas) con personas con COVID19 activo durante el período infeccioso (10-20 días desde el inicio de los síntomas). El cumplimiento del distanciamiento social y el uso de mascarillas disminuye el riesgo, mientras que asistir a grandes reuniones, especialmente dentro de áreas cerradas, aumenta aún más el riesgo. El riesgo de un curso severo de la enfermedad está relacionado con la edad mayor de 65 años, estado de embarazo, comorbilidades médicas como diabetes, enfermedad cardiovascular, obesidad, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad renal grave y un estado inmunodeprimido como receptor de trasplante, cáncer y esteroides / inmunosupresores en dosis altas. Las vacunas reducen el riesgo de enfermedades graves.

**Historia y síntomas:** la fiebre, la tos y la dificultad para respirar son los síntomas más comunes, mientras que la pérdida del olfato y el gusto se encuentra entre los más llamativos. Otros síntomas inespecíficos incluyen malestar, diarrea, dolores de cabeza y erupciones cutáneas. La enfermedad grave puede provocar deficiencias adicionales, como "confusión mental" y debilidad generalizada grave.

**Examen físico:** se requiere un examen completo para comprender los sistemas afectados, con especial atención a los sistemas general, cardiorrespiratorio y neuromusculoesquelético.

**Proceso de diagnóstico:** se analiza una muestra de hisopado nasofaríngeo o la presencia del virus (prueba de PCR). La enfermedad se clasifica además como leve (sin dificultad para respirar), moderada (enfermedad de las vías respiratorias inferiores con saturación de oxígeno  $\geq 94\%$  en el aire ambiente), grave (que requiere oxígeno mayor que el valor inicial) y crítica (insuficiencia respiratoria o multisistémica).

**Manejo de rehabilitación:** Durante la fase aguda de la enfermedad, el manejo de rehabilitación de COVID19 se enfoca en la movilización, la resistencia cardiorrespiratoria y el fortalecimiento según se tolere mientras se mantienen las precauciones de aislamiento. La rehabilitación continua después de una hospitalización prolongada se realiza mejor en un entorno hospitalario con un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) para permitir el regreso seguro a la comunidad. Esta atención se centra en aumentar la independencia en la movilidad, las actividades diarias, la cognición, la nutrición y la función cardiorrespiratoria con fisioterapia, terapia ocupacional y del habla, mientras se continúa con un estrecho seguimiento médico con un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra). Otros objetivos logrados incluyen la educación del paciente y la familia, la optimización de la salud mental y la organización de recursos comunitarios para un alta segura. Las personas con COVID-19 deben ser examinadas después del alta para detectar la persistencia de los síntomas. Los síntomas persistentes más allá de las 4 semanas indican PASC / Long COVID. La atención continua por parte de un equipo, que incluye un médico Fisiatra, un médico de atención primaria y otros especialistas es vital para garantizar el progreso funcional, la estabilidad médica y la optimización de las

comorbilidades médicas. Es fundamental prestar mucha atención a la salud mental y facilitar el acceso a los recursos de autogestión.

**Otros recursos para pacientes y familias:** sitio web de los CDC, sitio web del NHS, grupos de apoyo entre pares.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite [www.aapmr.org/aboutpmr](http://www.aapmr.org/aboutpmr).

### ¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

### ¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite [www.aapmr.org/findapmrphysician](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.