

Autocuidarse tras tener coronavirus (COVID-19)

Este folleto contiene información sobre cómo recuperarse tras haber padecido coronavirus. Facilita consejos prácticos en las áreas que para otros pacientes fueron difíciles de lidiar. Recomendamos que recurra a este folleto como una guía para auto orientarse. Trabaje en él, sección por sección, e intente utilizar algunas de las sugerencias en su propio plan de recuperación personal. Trate de concentrarse en los síntomas que le afectan más. Al final del folleto, encontrará cómo conseguir más ayuda, si fuera necesario.

Índice

- 2** **¿Qué es el coronavirus?**
Cuánta gente puede tenerlo y sus síntomas
- 2** **Cómo desarrollar su propia fuerza**
Equilibrar descanso y tareas
- 3** **Cómo manejar la fatiga (cansancio)**
Consejos prácticos para poder ayudarse a uno/a mismo/a
- 6** **Cambios en su dieta tras el virus**
Información sobre su dieta y consejos prácticos en caso de problemas para tragar o problemas con su voz
- 7** **Cómo hacer frente a la pérdida de olfato**
- 7** **Cómo manejar los cambios al tragar**
Consejos prácticos que pueden ayudar
- 8** **Cómo manejar los cambios en la voz**
- 9** **Cómo manejar la falta de aliento**
Ejercicios para mejorar la respiración
- 10** **Cómo manejar la tos persistente**
Consejos para ayudarle a manejar una tos desagradable
- 11** **Cómo manejar sus problemas de sueño**
Ideas útiles para volver a tener un buen patrón de sueño
- 11** **Cómo manejar la ansiedad (estrés)**
Técnicas útiles para manejar su ansiedad
- 12** **Cómo lidiar con las sensaciones desagradables**
Cómo pueden afectarle y cómo su entorno puede ayudar
- 13** **Fuentes de información útiles**
Datos de contacto de organizaciones que pueden ser de ayuda

Servicios provistos por:

Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust
King's College Hospital NHS Foundation Trust
South London and Maudsley NHS Foundation Trust
King's College London

¿Qué es el coronavirus?

El coronavirus tiene un nombre oficial; síndrome respiratorio agudo-severo COVID-19 (SARS-CoV-2). Es una enfermedad vírica en humanos que resulta muy infecciosa y afecta a la gente de formas diferentes. Nuestro entendimiento de cómo trata a los que la padecen y cómo prevenir la infección cambia constantemente. Existen vacunas en la actualidad, pero, al ser un virus relativamente nuevo, no se sabe su protección a largo plazo. Ninguna vacuna es efectiva al 100% de manera que podamos deshacernos del virus por completo.

¿Cómo se infecta la gente de coronavirus?

El virus puede propagarse a través de pequeñas gotas (al estornudar o toser) o cuando las personas interactúan estando muy cerca unas de otras. Estas gotas pueden ser inhaladas o aterrizar en superficies que la gente toque. La gente se puede infectar al entrar en contacto con el virus y pasar la mano por la nariz, los ojos o la boca. Por esta razón, lavarse las manos, mantener una distancia social y llevar máscara son las mejores maneras para protegerse.

El tiempo entre la exposición al virus y la aparición de síntomas se estima, actualmente, entre 1 a 14 días.

No sabemos si la gente está en riesgo de volver a contagiarse más de una vez. Existen informes de que esto haya sucedido, pero no se considera común. Recomendamos encarecidamente que, si ha sido contagiado ya una vez, continúe siguiendo la guía de actuación del gobierno.

¿Qué síntomas tienen las personas?

Los síntomas del coronavirus varían bastante. Algunas personas no tienen ningún síntoma (asintomáticos), mientras otros pueden experimentar fiebre, tos, dolor de garganta, debilidad general, fatiga o dolor muscular. La pérdida del sentido de olor y del gusto es un síntoma común. En algunos casos severos, la gente puede enfermar rápidamente, necesitando cuidados intensivos en el hospital.

La gente de más de 70 años, y aquellos con problemas de salud subyacentes (como diabetes, hipertensión, cardiopatía, enfermedad pulmonar y cáncer), son las personas que tienen mayor riesgo de padecer síntomas severos. Hombres y gente negra, asiática o de grupos étnicos minoritarios también tienen mayor riesgo que el resto.

¿Qué supone una recuperación del coronavirus normal?

Nuestro conocimiento del virus y su recuperación está en constante cambio. Estamos aprendiendo que algunas personas se recuperan rápida y completamente, mientras otras tienen más dificultad o precisan de una recuperación más larga. Algunas personas dicen tener una amplia gama de dificultades incluyendo síntomas físicos y psicológicos. **Sabemos por experiencia con otros virus que la recuperación será diferente para todo el mundo.**

Cómo desarrollar su propia fuerza

Asegurarse de tener mayor descanso de lo normal es algo delicado e importante que se debe hacer cuando se ha tenido una infección. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse. Tras pasar la peor de las enfermedades, una vez que la fiebre haya acabado, es importante encontrar el equilibrio entre descanso y ejercicio/actividades. Se sabe que aquellas personas que sufren de fatiga, tras infecciones graves, precisan aumentar su actividad de manera gradual y constante para recuperarse.

Por qué descansar demasiado puede ralentizar su recuperación

Conseguir suficiente descanso es parte vital de una recuperación de una infección vírica seria, particularmente mientras haya fiebre. Sin embargo, descansar demasiado, meses después de superar la infección, producirá debilidad y pérdida de fuerza, empeorando la fatiga a largo plazo. Esto se debe a que cuanto menos se usen los músculos, más débiles se vuelven.

La gente descansa porque está cansada, pero esto debilita sus músculos. Tener músculos más débiles hace que sea aún más cansado hacer cualquier cosa. Luego comienzan a evitar la actividad porque los hace sentir cansados. Cuanto más evitan la actividad, más se debilitan sus músculos y más cansados se vuelven.

Cómo encontrar el equilibrio correcto entre ejercicio y descanso

- Conseguir el equilibrio entre ejercicio y descanso puede resultar difícil en un principio. Tras una infección del coronavirus, es importante volver a hacer cosas. Sin embargo, debe hacerse paulatinamente.
- Empiece en una zona de confort o que le sea fácil. Aunque puede ser que en el pasado haya hecho mucho, es clave ser realista con los objetivos mientras dura la recuperación.
- Sea consistente en cómo enfrentarse a ello y haga poco ejercicio regularmente. Si es posible, incluya cortos paseos al aire libre. Si está aislándose, un paseo en el jardín o un poco de sentadillas cada día puede ayudar al comienzo.
- Hacer sentadillas se desarrolla mientras se encuentra en posición “sentada”. Fortalece las piernas, el estómago y la espalda. Poco a poco, fortalezca usando los reposabrazos de una silla para ayudarlo a levantarse. Mientras mejora su fuerza, trate de hacerlo sin ayuda y comience a hacer repeticiones.
- Ejercitarse caminando aumentará su aptitud física y le ayudará a reducir la fatiga. Las cosas pueden empeorar un poco antes de mejorar, pero se desanime.
- Si le es difícil, puede reducir su objetivo para hacerlo más manejable y luego incrementarlo.

Cómo aumentar el ejercicio y el descanso gradualmente

Una vez haya creado cierta consistencia en su ejercicio, piense en hacer un poco más. Intente aumentar el ejercicio en pequeños pasos de forma paulatina y constante. Evite la tentación de hacer mucho en un día porque puede llevarle a sentirse exhausto/a e incapaz de continuar al día siguiente. Esto puede afectar su confianza. Es recomendable tartar de aumentar el nivel día a día poco a poco.

Cómo manejar la fatiga (cansancio)

La fatiga es un síntoma muy difícil en la convivencia. Interfiere con las cosas que le gusta hacer y puede ser frustrante y cambiar su humor.

Requiere tiempo reconstruir el nivel de energía. Existe una serie de estrategias que puede usar para tratar de manejar la fatiga y su impacto en usted y su vida diaria.

Aquí encontrará algunas sugerencias que pueden ayudarlo.

Manejar las expectativas que crea sobre usted mismo/a

Merece la pena pensar en permitirnos hacer las cosas de formas diferentes que puedan ayudarlo con su nivel de energía.

Aprender a ajustar las expectativas sobre sí mismo/a y la frustración que conlleva el no poder hacer lo que se quiere es extremadamente difícil.

- Trate de ser paciente consigo mismo/a y darse más tiempo para hacer cosas.
- Trate de reconocer las victorias y concentrarse en ellas, en lugar de en aquello que no consigue hacer aún.
- Trate de no desanimarse si su recuperación parece lenta. Todos tenemos un ritmo de recuperación diferente.

Puede ser útil escribir en un diario sus actividades y los pasos para la recuperación. Puede servir como recordatorio, incluso cuando el progreso parece lento.

Recuerde que los síntomas probablemente presentarán mejoría a medida que se recupera del coronavirus

El principio de las 3 P (Paso, Plan y Prioridad)*

Este principio le ayudará a ahorrar energía aprendiendo a establecer pasos, crear un plan y priorizar sus actividades diarias.

Paso. El ritmo de los pasos está asociado comúnmente al avance o el Desarrollo de algo en una velocidad específica. Trate de ralentizar el paso hasta que se sienta más fuerte.

Mantener el paso le ayudará a ahorrar energía para completar el ejercicio. Se recuperará más rápidamente si trabaja en una tarea hasta cansarse en vez de hasta el agotamiento. La alternativa de hacer algo hasta el agotamiento o hacer un “último esfuerzo” supondrá necesitar más tiempo para recuperarse, por ejemplo, al subir las escaleras.

El enfoque de los pasos	El enfoque del “último empujón”
Subir 5 escalones, descansar 30 segundos y repetir. No necesitará un descanso mayor al llegar al final, ni se sentirá más cansado/a al día siguiente.	Subir todas las escaleras de golpe. Puede precisar de descanso al llegar a lo alto y sentirse dolorido/a y cansado/a al día siguiente.

Consejos:

- Divida las actividades en tareas más pequeñas y distribúyalas a lo largo del día.
- Incorpora periodos de descanso a tus actividades, es clave para recargar energías.
- Planifique 30 a 40 minutos de descansos entre actividades.

Plan. Observe las actividades que realiza normalmente a diario y semanalmente, y desarrolle un plan sobre cómo puede distribuir estas actividades. Si ciertas actividades lo dejan sin aliento o fatigado, planifique con anticipación y hágalo a lo largo del día y no de una vez.

En lugar de bañarse o ducharse por la mañana cuando esté ocupado, báñese uno por la noche. Realice actividades semanales, como jardinería, lavandería y compras de alimentos, en días diferentes.

Consejos:

- Reúna todos los elementos que necesita antes de comenzar una tarea.
- Para algunas personas, es probable que el equipo especialmente adaptado facilite las tareas. Por ejemplo, usar un andador con ruedas (andador con ruedas) puede facilitar las compras de comestibles y ayudar a mantener el equilibrio. Si tiene un terapeuta ocupacional, pídale consejo y apoyo.
- Puede hacer más cosas cuando sus familiares o amigos estén de visita y puedan ayudarlo.

Priorizar. Algunas actividades diarias son necesarias, pero otras no. Hágase estas preguntas para averiguar cuáles de las suyas son necesarias:

- ¿Qué debo hacer hoy? ¿Qué quiero hacer hoy?
- ¿Qué se puede posponer para otro día?
- ¿En qué puedo pedirle a alguien que me ayude o que haga por mí?

Principales consejos para conservar energía:

- No contenga la respiración durante ninguna tarea.
- Trate de evitar tirar, levantar, doblar, estirar y girar cuando sea posible.
- Empuje o deslice los artículos tanto como sea posible, en lugar de levantarlos.
- Doble las rodillas en lugar de hacerlo desde la cintura.

Aquí tiene ejemplos en cómo usar la estrategia de Paso, Plan y Prioridad en las actividades diarias:

Lavarse y arreglarse		
Paso	Plan	Prioridad
<ul style="list-style-type: none">• Siéntese para lavarse la cara, cepillarse los dientes y secarse el cabello.• Descanse después de cada uno.• Sécate con palmaditas en lugar de frotar	<ul style="list-style-type: none">• Mantenga todas las cosas que necesitará en el mismo lugar.• Coloque un espejo al nivel de la cara cuando esté sentado.• El jabón líquido hace espuma más rápidamente que una barra.• Utilice equipo de mango largo, como una esponja de mango largo.	<ul style="list-style-type: none">• Usar champú seco.• Usar utensilios eléctricos, como un cepillo de dientes o una máquina de afeitar.

Comprar		
Paso	Plan	Prioridad
<ul style="list-style-type: none"> • Descansar al llegar a la tienda. • Tomarse el tiempo necesario en elegir los artículos de compra. • Poner los artículos pesados en diferentes bolsas. • Usar un carrito para llevar la compra a casa en lugar de cargar con la bolsa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una lista que sigue la distribución de la tienda. • Comprar lo que necesite para ir a menos tiendas. • Comprar en momentos más tranquilos. • Evitar carros grandes/profundos para reducir la flexión al colocar y retirar artículos • Empaquetar los artículos juntos para ponerlos en la nevera o congelador o en el mismo estante, para que sea más fácil de sacar. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Puede algún familiar ayudar? • ¿Puede hacer la compra por internet?

Cambios en su dieta tras el coronavirus

Los síntomas del coronavirus pueden afectar su apetito y capacidad para comer, haciéndole difícil conseguir cubrir sus necesidades alimenticias. Otros factores pueden conllevar cambios en su dieta. El distanciamiento social puede dificultarle la ida a tiendas y puede comer cosas diferentes con menos valor nutricional, o simplemente coma menos. Con el tiempo, esto conllevará a que su cuerpo no consiga los nutrientes correctos, ralentizando su recuperación.

Perder peso sin intención puede ser un síntoma de malnutrición incluso si tiene sobrepeso. La malnutrición es una condición severa que sucede cuando la dieta no contiene suficientes nutrientes.

Es importante ser consciente de su peso y apetito, especialmente si es mayor o cuenta con una condición médica preexistente, además de incrementar el riesgo de fragilidad, común en gente de edad avanzada. Esto conlleva el debilitamiento de los músculos y vulnera frente a infecciones y caídas y precisa de un cuidado extra.

Qué puede hacerse para reducir el riesgo de malnutrición

Si tiene dificultad para comer lo suficiente o está perdiendo peso, o perdiendo fuerza muscular, puede necesitar hacer algunos cambios para asegurarse de que su cuerpo tiene las necesidades cubiertas.

¿Cómo saber si está en riesgo de malnutrición?

Señales de malnutrición:

- Apetito reducido o desinterés en la comida
- Pérdida involuntaria de peso
- Ropa/joyas que solían servir se vuelvan sueltas/holgadas.

Qué incluir en su dieta:

- **La proteína adecuada** (por ejemplo: carne, pescado, huevos o legumbres) es importante para proteger sus músculos.
- **La hidratación adecuada** (beber suficientes líquidos) es importante para su salud. Si tiene una infección, necesita beber más líquidos.
- **Las frutas y verduras** (al menos 5 porciones al día) son una buena fuente de vitaminas y minerales, incluyendo folato (vitamina B), vitamina C y potasio. Son una fuente de fibra excelente que le ayude a mantener una flora intestinal sana previendo estreñimiento y otros problemas digestivos.
- **Los alimentos ricos en fibra con almidón** (por ejemplo, patatas, pan, arroz o pasta) son una fuente importante de energía y proporcionan nutrientes importantes a la dieta, incluidos hierro, calcio y ácido fólico.
- **Las bebidas lácteas (o alternativas lácteas como la soja)** contienen calcio, potasio, vitamina D y proteínas.

Si está preocupado por su dieta y peso, hable con su médico de cabecera. Ellos pueden derivarlo a un dietista. También sabemos que muchas personas luchan por comprar alimentos nutritivos en este momento. Si esto es un problema para usted y su familia, hable con su médico de cabecera. Pueden asesorarlo sobre las fuentes de apoyo financiero o alimentario y también revisar su situación para ver si necesita suplementos alimenticios adicionales.

Dieta saludable tras recuperarse de coronavirus

Comer bien y mantener un peso saludable es importante para mantenerse fuerte y en forma, y ayudarlo a combatir las infecciones y recuperarse de una enfermedad. Las complicaciones y afecciones asociadas con el sobrepeso, como la diabetes tipo 2 o la enfermedad cardíaca, pueden aumentar su riesgo de enfermarse más gravemente con el coronavirus y pueden dificultar su recuperación. Si tiene mucho sobrepeso y está pensando en perder peso, es mejor no hacerlo mientras se recupera de una enfermedad. Espere hasta que se haya recuperado por completo.

Cómo hacer frente a la pérdida del olfato

Perder el sentido del olfato puede ser realmente estresante y tener un impacto potencial en su apetito.

Los enjuagues nasales son una buena forma de mantener limpia la nariz. Su médico de cabecera podría recetarle gotas o aerosoles nasales. Es importante aplicarlos de la manera correcta. Hay varios videos que muestran cómo, así como otra información sobre la pérdida del olfato, aquí, <https://abscent.org/nosewell> (web).

Las técnicas de meditación y respiración pueden ser de ayuda.

Cómo manejar los cambios al tragar

Las personas que han estado muy enfermas con coronavirus y que necesitan apoyo para respirar (ventilación artificial) mientras están en el hospital pueden experimentar problemas para tragar. Por ejemplo, puede encontrar que tose cuando está comiendo y bebiendo. Tu voz también puede sonar diferente.

Esto sucede porque el tubo que se insertó en su garganta para ayudarlo a respirar le ha irritado la garganta. Es probable que estos cambios mejoren cuando la inflamación se estabilice. Esto puede llevar semanas o meses, pero generalmente mejora sin ningún tratamiento.

Estrategias que pueden ayudarlo a tragar con seguridad

La dificultad para tragar ciertos alimentos, líquidos o saliva puede suceder en diferentes grados tras el coronavirus. Aparte de la incomodidad, puede aumentar el riesgo de que la comida vaya a sus pulmones en lugar de su estómago. Esto puede suponer ciertos problemas, como infecciones de pecho.

Debajo tiene una lista con algunas estrategias para reducir la posibilidad de que esto suceda.

- Si nota cambios en su deglución, es muy importante que lo hable con su médico.
- Asegúrese de estar sentado lo más erguido posible. Incluso si está en la cama, intente colocar la cama para que esté tan erguido como cuando se sienta en una silla.
- Minimice las distracciones (incluido hablar con la gente) siempre que coma y beba, para asegurarse de estar concentrado en la tarea.
- Coma y beba lentamente, asegurándose de tomar un sorbo y un bocado a la vez.
- Evite comer y beber cuando esté particularmente cansado. Intente comer comidas más pequeñas con más frecuencia para permitir la fatiga.
- Asegúrese de mantener un cuidado bucal regular.

Cómo manejar los cambios de voz

Debajo hay algunas cosas que puede hacer para proteger su voz y recuperarla.

- Intente siempre usar su voz normal. No se preocupe si todo lo que sale es un susurro o un graznido. Evite esforzarse para que su voz suene más fuerte.
- Evite tratar de hablar con ruido de fondo como música, televisión o ruido de motor de automóvil.
- Si su voz no es más que un susurro, intente evitar las llamadas telefónicas, las conversaciones en línea o por video. Una vez que su voz comience a mejorar, evite las conversaciones de voz largas (más de 5 minutos). En su lugar, intente utilizar opciones basadas en texto.
- Es común que su voz se canse más rápido de lo normal. Tómese un descanso de la conversación cuando sienta molestias o dolor de garganta. De 30 a 60 minutos le dará tiempo a su voz para recuperarse.
- Manténgase bien hidratado, ya que esto ayuda a que sus cuerdas vocales se mantengan bien lubricadas.
- Use inhalaciones de vapor si siente la garganta seca. Puede hacer esto poniendo agua caliente en un recipiente, inclinándose sobre el recipiente con una toalla sobre su cabeza e inhalando. Use agua caliente (pero no hirviendo) para evitar quemaduras.
- Trate de evitar el carraspeo persistente y deliberado y, si necesita hacerlo, hágalo lo más suave posible. Tomar pequeños sorbos de agua fría puede ayudar a reprimir la necesidad de toser.
- Trate de relajarse al hablar, especialmente en la zona de los hombros, la cabeza y el cuello.
- Actividades como gritar y cantar pueden forzar su voz cuando se está recuperando. Trate de evitar esto hasta que su voz vuelva a la normalidad. Si te gusta cantar, intenta tararear o hacerlo en voz baja hasta que tu voz sea más fuerte.

Cosas que evitar

- Comida picante que puede causarle reflujo ácido (el ácido proviene de su estómago e irrita su garganta)
- Bebidas con cafeína
- Cigarros y vapeadores
- Alcohol.

Cómo manejar la falta de aliento

La falta de aliento está asociada a la falta de aire y a la dificultad para respirar. Puede ser muy difícil de manejar, pero la información más abajo puede ayudar.

Si siente que su respiración empeora o experimenta falta de aire de nuevo, es importante conseguir consejo médico.

Consejos generales

- Evite contener la respiración durante actividades, por ejemplo, subir escaleras o agacharse. Intente "soplar sobre la marcha". Esto significa exhalar con esfuerzo, como al agacharse, levantarse, estirarse, levantarse de una silla o caminar.
- Trate de evitar las prisas.
- Intente hacer coincidir el ritmo de su respiración con sus pasos, por ejemplo, inhale y exhale en cada escalón al subir las escaleras.
- A veces, un abanico dirigido hacia la boca y la nariz puede ayudar a reducir la sensación de falta de aire.

Respiración de labios fruncidos

Algunas personas encuentran que inspirar por la nariz y espirar por los labios mientras estos están fruncidos facilita la respiración cuando se está falto de ella. Esta técnica tiende a ayudar a las personas. Esta técnica tiende a ayudar a las personas que tienen disnea con afecciones como EPOC o enfisema.

Las personas que encuentran esto útil suelen hacerlo sin darse cuenta de que lo hacen. La respiración con los labios fruncidos ayuda a mantener abiertas las vías respiratorias, lo que permite que el aire salga de los pulmones con mayor facilidad. Esto crea más espacio para la próxima inspiración.

Posiciones para aliviar la dificultad para respirar

Estas posiciones pueden ayudar a aliviar la dificultad para respirar en reposo y después de la actividad. Experimente con diferentes posiciones y cámbielas hasta que encuentre la que funcione mejor para usted.

Las posiciones en este folleto colocan los brazos de modo que los músculos accesorios respiratorios estén en una mejor posición para ayudar con la respiración.

Inclinarse hacia adelante puede mejorar el movimiento de su diafragma, el principal músculo de la respiración.

Asegúrese de que está completamente de lado. Descanse el brazo superior encima de una almohada, puede ser de utilidad.



Relájese encima de almohadas tanto como pueda. Separar las piernas puede ayudar.



Posiciones para aliviar la falta de aire inmediatamente después de la actividad

Estas posiciones pueden ayudar a aliviar la dificultad para respirar después de haber estado activo.

Con todas las posiciones, trate de relajar las manos, muñecas, hombros, cuello y mandíbula tanto como sea posible.

Experimente con la posición de su brazo. ¿Su respiración se siente más fácil con las manos detrás de la cabeza o la espalda?



Cómo manejar la tos persistente

La recuperación del coronavirus puede incluir síntomas de tos persistente. Esto conlleva irritación e inflamación, lo que puede empeorar la tos. Es importante entender que puede ganar cierto control sobre su tos para evitar que empeore.

Pruebe los ejercicios abajo.

Lidiar con la tos

1. Siga un patrón de respiración diafragmático inspirando profundamente en su diafragma (estómago). Si coloca su mano sobre su estómago, debería ver que su mano sube y baja mientras respira. Trate de practicar esto a menudo. Si nota que su respiración se ha vuelto superficial y rápida, utilice esta técnica para llevar la respiración de regreso al estómago. Esto es importante ya que la respiración rápida puede aumentar la irritación y empeorar la tos.
2. Identifique los desencadenantes de la tos y evítelos siempre que sea posible (como comidas picantes, aire acondicionado, ambientes con humo, polvo, hablar mucho por teléfono).
3. En el momento en el que note la necesidad de toser, pruebe estas técnicas para dejar de toser:
 - Beber agua.
 - Chupar caramelos (pero no mentolados, podría agravar la irritación).
 - Cierre la boca y trague.
 - Inhale y exhale por la nariz.
 - Respire con los labios fruncidos (véase en apartados anteriores).
4. También es importante mantenerse hidratado y tomar sorbos de agua u otras bebidas sin cafeína con regularidad.

- Intente mantener la calma, continúe practicando y manteniendo sus rutinas y actividades físicas, laborales y sociales normales.
- Centre su atención en algo que disfrute puede realmente serle de ayudar para distraerse.
- Recuerde que la mayoría de la gente se preocupa más sobre usted que sobre su molesta tos.

Cómo manejar sus problemas de sueño

El sueño es una parte esencial para sentirse bien y feliz, pero casi todo el mundo experimenta problemas para dormir en algún momento de su vida. No poder conciliar el sueño o tener un sueño interrumpido puede ser muy angustiante y afectar su bienestar. Volver a un patrón de sueño saludable puede llevar tiempo y esfuerzo. El primer paso es asegurarse de tener una buena higiene del sueño. Sabemos que esto puede ser difícil por muchas razones, como trabajar por turnos, ser padre, vivir en un estudio o tener vecinos ruidosos. Casi todas las personas con problemas para dormir pueden mejorar la calidad de su sueño si tratan de seguir las reglas que se describen a continuación. Vea cuál de las siguientes opciones podría intentar cambiar para mejorar su sueño.

Hacer	No hacer
<ul style="list-style-type: none">✓ Mantenga una rutina de sueño regular: levántese a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana.✓ Haga ejercicio con regularidad todos los días, preferiblemente por la mañana (el ejercicio regular mejora el sueño reparador).✓ Exponga regularmente a luces exteriores o brillantes, especialmente a primera hora de la tarde.✓ Mantenga una temperatura agradable en su dormitorio.✓ Mantenga el dormitorio lo suficientemente oscuro para facilitar el sueño.✓ Mantenga el dormitorio silencioso: pruebe con cortinas más gruesas, durmiendo en la parte trasera de su casa o con tapones para los oídos para evitar que lo despierte el ruido.✓ Use su habitación solo para dormir, tener sexo y vestirse.✓ Tómese entre 1 y 1,5 horas para relajarse antes de irse a dormir, por ejemplo, tome un baño caliente.✓ Si permanece despierto en la cama durante más de 20 a 30 minutos, levántese, vaya a una habitación diferente (o a una parte diferente del dormitorio) y realice una actividad tranquila (como leer o ver la televisión), luego regrese a la cama cuando tenga sueño. Haga esto tantas veces durante la noche como sea necesario.	<ul style="list-style-type: none">✗ Haga ejercicio justo antes de acostarse.✗ Participe en actividades estimulantes justo antes de acostarse, como jugar juegos de computadora, ver una película o programa emocionante en la televisión o tener una conversación importante con un ser querido.✗ Tome cafeína (por ejemplo, café, té, chocolate) por la noche.✗ Beba alcohol por la noche o use alcohol para dormir (puede causarle somnolencia, pero no mejora el sueño y es posible que se despierte para ir al baño).✗ Fume antes de acostarse. La nicotina es un estimulante y lo mantendrá despierto.✗ Leer o mirar televisión en la cama.✗ Vaya a la cama con mucha hambre o muy lleno.✗ Tome las pastillas para dormir de otra persona.✗ Tome siestas durante el día o duerma frente al televisor por la noche. Manténgase despierto con algo estimulante o corre el riesgo de reiniciar su reloj biológico.✗ Intente irse a dormir si no tiene sueño. Esto solo hace que tu mente y tu cuerpo estén más alerta.

Cómo manejar su ansiedad (estrés)

La ansiedad tiene síntomas físicos y mentales. Sudoración, sequedad de boca, frecuencia cardíaca o respiración acelerada, entumecimiento y mareos son síntomas de ansiedad. Es posible que se sienta preocupado todo el tiempo, cansado, incapaz de concentrarse, irritable y con falta de sueño. Puede generar patrones de pensamiento inútiles cuando comienza a concentrarse en la incertidumbre o la negatividad. Puede sentirse como si estuviera tomando el control.

La dificultad para respirar a menudo puede causar ansiedad y sentimientos de pánico. La ansiedad tiende a intensificar la sensación de falta de aire, lo que conduce a más ansiedad.

Es importante comprender que no se puede evitar que se produzca la ansiedad: es el mecanismo de supervivencia automático de su cerebro. Lo que importa es aprender a responder a la ansiedad de manera útil, para que no se vuelva abrumadora. La ansiedad es muy común y muchas personas la superan o la afrontan sin ayuda profesional. Sin embargo, algunas personas necesitan más apoyo.

Es muy importante que pida más ayuda si la necesita. Si las personas experimentan ansiedad la mayor parte del tiempo la mayoría de los días, durante al menos 2 semanas, recomendamos que consulten a su médico de cabecera.

Cómo lidiar con sensaciones desagradables

Hay varias cosas que puede hacer para ayudarse a sobrellevar estos sentimientos:

- Haga pequeñas cosas todos los días que sean importantes para usted, como se sienta. Haz las cosas que disfrutes al igual que las cosas que tienes que hacer.
- Habla con amigos y familiares. Asegúrese de tener un contacto regular con sus seres queridos y no solo de hablar sobre su tratamiento.

Muchas personas que se recuperan del coronavirus experimentarán una variedad de emociones que incluyen sentirse deprimidas, cansadas, ansiosas, llorosas, tener un sueño interrumpido o experimentar recuerdos desagradables y angustiantes de lo que han pasado. Para muchas personas, esta es una respuesta predecible al estrés físico y emocional extremo, y los sentimientos y experiencias se resolverán a medida que se adapten y se recuperen. Para un número menor de personas, estos sentimientos pueden convertirse en un problema a largo plazo que necesita tratamiento y apoyo adicionales.

Si alguno de estos sentimientos y experiencias empeora, comienza a ser persistente y afecta su vida diaria, es posible que esté desarrollando un problema de salud mental. A continuación, describimos este tipo de problemas y sugerimos cuándo debe buscar más ayuda.

Depresión

Es común sentirse triste o tener cambios de humor después de una enfermedad prolongada. Si encuentra que los cambios en su estado de ánimo son severos y persistentes, es posible que esté desarrollando depresión. Los síntomas comunes de la depresión incluyen bajo estado de ánimo, dormir mucho más o mucho menos de lo habitual, cambios en el apetito, falta de concentración, pérdida del disfrute de las actividades, irritabilidad, pérdida de interés en el sexo y pensamientos suicidas o de autolesión.

Si nota que tiene una tristeza persistente o un estado de ánimo bajo, pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar y cualquiera de los otros síntomas anteriores todos los días, o la mayoría de los días, en las últimas 2 semanas, debe buscar más ayuda de su médico de cabecera.

Síntomas de estrés o desorden postraumático

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es común en aquellos que se han sentido gravemente enfermos, especialmente si ha sido ingresado en una unidad de cuidados intensivos. Los síntomas del trastorno de estrés postraumático incluyen recuerdos de experiencias traumáticas, pesadillas, imágenes o sensaciones intrusivas, falta de sueño, ansiedad y bajo estado de ánimo, miedo a sufrir más enfermedades e hipervigilancia a los síntomas corporales

Es normal experimentar pensamientos perturbadores y confusos después de un evento traumático, como estar gravemente enfermo. Para la mayoría de las personas, estos problemas mejoran con el tiempo. Si aún tiene síntomas angustiantes después de 4 semanas, debe buscar más ayuda.

Problemas de memoria y concentración

La mayoría de las personas que tienen coronavirus se recuperarán sin un impacto a largo plazo en su memoria o concentración. Otros pueden experimentar algunos cambios leves que no duran mucho. Un pequeño número de personas tiene problemas a largo plazo con su memoria, concentración y función ejecutiva (la capacidad de planificar, resolver problemas y tomar decisiones). Esto es más común en personas que tuvieron problemas en estas áreas antes de enfermarse.

Manejar cambios severos en su estado de ánimo

Lidiar con todos estos síntomas difíciles y otros factores estresantes puede resultar abrumador. Algunas personas pueden encontrar que esto afecta su salud mental. Una crisis de salud mental ocurre cuando las personas sienten que no pueden hacer frente más, e incluso tienen pensamientos de hacerse daño. Puede resultar muy desagradable, aterrador y abrumador. Si se siente así, **debe buscar ayuda** o pedirle a alguien que le ayude. Hay mucho apoyo para las personas que se sienten así.

Hay disponible apoyo del NHS (sistema británico de salud) y del sector voluntario. En horario laboral, dígame a su médico de cabecera cómo se siente. Fuera de horario laboral:

Servicios del NHS

- La **página web del NHS** tiene consejos en cómo lidiar con emergencias o crisis de salud mental. Visite la **página web**: <https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/>
- Llame a la **línea de asistencia del NHS** al **teléfono**: 111 o, si cree que va a infligirse daño, llame al 999.
- **South London y Maudsley NHS Trust** tiene una línea de crisis de salud mental las 24 horas, **teléfono**: 0800 731 2864 (opción 1) o visite la **página web**: www.slam.nhs.uk/crisis

Otros servicios

- **Samaritans** tiene un servicio gratuito las 24 horas del día, los 365 días del año, si quieres hablar con alguien en confianza. Llámalos, **teléfono**: 116 123.
- **Solidarity in a Crisis** es un servicio de apoyo fuera del horario de atención, por teléfono y en persona. **Teléfono gratuito**: 0300123 1922, **mensaje de texto**: 07889756087 o 07889756083.

Fuentes de información útiles

Apoyo de pares para personas que han estado en UCI

Hay 2 grupos de apoyo de pares en nuestra área local para personas que han sido admitidas en una UCI. Estos son grupos amigables y acogedores donde los expacientes y las familias pueden conocerse, compartir sus experiencias y ayudar a darle sentido a la vida después de una enfermedad crítica.

Si ha sido paciente de la UCI del King's College Hospital y desea obtener más información sobre este grupo, envíe un correo electrónico a: kch-tr.ICURecoveryGroup@nhs.net

Si ha sido paciente de la UCI del Hospital St Thomas y desea obtener más información sobre este grupo, envíe un correo electrónico a: ICUpeersupport@gstt.nhs.uk

También hay grupos de apoyo en línea para sobrevivientes del coronavirus.

No podemos promover ninguno de estos de forma individual, pero alentaríamos a los pacientes a buscar en su área local y en línea para ver si hay un foro que les resulte útil. Estos grupos a menudo le brindan una valiosa comunidad de apoyo durante su recuperación.

Conseguir más ayuda para su humor, terapia de conversación

Puede acceder a terapias de conversación para obtener apoyo con su estado de ánimo o síntomas de trauma, a través de Mejorar el acceso a las terapias psicológicas (IAPT, por sus siglas en inglés servicio nacional para mejorar el acceso a la terapia psicológica). No necesita una remisión de un médico de cabecera y puede hacerlo usted mismo. Si necesita ayuda para derivarse usted mismo, su médico de cabecera o cualquier profesional de la salud también puede derivarlo. IAPT ofrece una amplia gama de opciones para ayudarlo a manejar y mejorar su estado de ánimo, incluidas terapias de conversación individuales o grupales y talleres para aprender más sobre cómo manejar su salud mental.

Puede encontrar los datos de contacto de sus servicios locales en, **página web:**

<https://www.nhs.uk/service-search/find-a-psychological-therapies-service/>

Southwark IAPT. Puede autorreferirse o un profesional puede referirlo por teléfono (espere un contestador automático y devuelva la llamada), **teléfono:** 0203228 2194, **correo electrónico** slm-tr.SPTS@nhs.net

Lambeth. Autorremisión o referencia profesional por teléfono o formulario de referencia, **teléfono:** 07971 717534, **página web:** <https://gateway.mayden.co.uk/referral-v2/a98fce9c-9ec0-4e3e-b5d4-e390ffa04b17> **página web:** <https://slam-iapt.nhs.uk/lambeth/how-to-make-an-appointment/>

Lewisham. Autorremisión, médico de cabecera/referencia profesional, **teléfono:** 020 3228 1350, **correo electrónico:** slm-tr.IAPTLewisham@nhs.net, **página web:** <https://gateway.mayden.co.uk/referral-v2/ec44a5ce-1e46-465a-ad50-e9943d78d02d>

Croydon. Autorremisión o referencia médica/profesional, **teléfono:** 020 3228 4040, **página web:** <https://gateway.mayden.co.uk/referral-v2/80a568ab-6ae0-4803-b9c6-0c849e6c4d7d>

Bromley. Autorremisión o referencia médica/profesional, **teléfono:** 0300003 3000, **página web:** <https://www.talktogetherbromley.co.uk/#popmake-336>

Obtener ayuda con sus finanzas y otras necesidades sociales

Sabemos que el coronavirus no solo afecta a las personas mental y físicamente. Para muchas personas, ha afectado su capacidad para trabajar y su economía. Hay mucho apoyo adicional disponible a través de su consejo local, que incluye consejos sobre cómo acceder a los beneficios, apoyo con alimentos y necesidades de atención.

Su médico de cabecera puede tener un prescriptor social (profesional que puede ayudarlo a conectarse con los servicios de apoyo). Llame a su médico de cabecera para averiguarlo. También puede ponerse en contacto con su Consejo de Ciudadanos local, que puede ayudarlo a ponerse en contacto con los servicios de apoyo. Puede encontrarlos en, **página web:** <https://www.citizensadvice.org.uk/>

Obtener ayuda con sus finanzas y otras necesidades sociales

Sabemos que el coronavirus no solo afecta a las personas mental y físicamente. Para muchas personas, ha afectado su capacidad para trabajar y su economía. Hay una gran cantidad de apoyo adicional disponible a través de su consejo local, que incluye consejos sobre cómo acceder a los beneficios, apoyo con alimentos y necesidades de atención.

Obtener más información sobre la recuperación del coronavirus

Obtener información de buena calidad sobre el coronavirus y su recuperación es realmente importante. Recomendamos las siguientes como fuentes de información de alta calidad para ayudarlo a obtener más información:

Un curso en línea sobre la recuperación del coronavirus, que incluye un módulo sobre cómo manejar el bajo estado de ánimo, relajarse y mejorar sus habilidades personales de afrontamiento, [página web: https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk](https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk)

Un curso en línea sobre el impacto psicológico del coronavirus,
[página web: www.futurelearn.com/courses/psychological-impact-of-covid-19](http://www.futurelearn.com/courses/psychological-impact-of-covid-19)

El sitio web nacional de recuperación del coronavirus que tiene mucha más información sobre la dieta, el sueño y el ejercicio para ayudarlo a recuperarse, así como consejos sobre cómo lidiar con la ansiedad, los trastornos del estado de ánimo y los problemas de memoria,
[página web: https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk /](https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk/)

* El “principio de las 3 P” ha sido reproducido aquí bajo permiso del equipo de terapeutas ocupacionales de The Royal College (2020).

Contáctenos

Si tiene preguntas o alguna preocupación sobre su recuperación, por favor, hable con un doctor o enfermera bajo su cuidado. Su carta de alta debe contener datos de contacto.

Departamento de fisioterapia, [teléfono: 020 7188 5082 / 5089](tel:02071885082)

Departamento de terapia ocupacional, [teléfono: de St Thomas': 020 7188 4180](tel:02071884180), o
[teléfono: de Guy's: 020 7188 4185](tel:02071884185)

Departamento dietético y nutricional, [teléfono: 020 7188 4128](tel:02071884128)

Departamento de terapia del habla y lenguaje [tel. de Guy's Hospital: 020 7188 6233](tel:02071886233),
o [St Thomas' Hospital, teléfono: 020 7188 6246](tel:02071886246)

Para más folletos informativos sobre condiciones, procedimientos, tratamientos y servicios ofrecidos por nuestros hospitales, visite la

[página web: www.guysandstthomas.nhs.uk/leaflets](http://www.guysandstthomas.nhs.uk/leaflets)

Línea de ayuda de medicamentos de farmacia

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre sus medicamentos, hable con el personal que lo atiende o llame a nuestra línea de ayuda. [teléfono: 020 7188 8748](tel:02071888748), de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 5 de la tarde.

Núm. de folleto: 5122/VER1

Publicado en: Enero 2021

Revisado en: Diciembre 2023

© 2021 Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust

Lista de recursos disponible bajo petición