

## Después del covid-19

(After COVID-19)

### Información y recursos para ayudarle a recuperarse

(Information and resources to help you recover)

Recuperarse del covid-19 puede ser difícil y es diferente para todos, pero usted no está solo. Existen recursos y apoyos para ayudarle a usted o a un ser querido a controlar los efectos en la salud a largo plazo después del covid-19.

Esta serie de recursos puede ayudarle a comprender los efectos del covid-19 y ayudarle a enfrentar los desafíos de salud que pueda tener. También puede ser de ayuda para hacer un plan con su proveedor de atención médica para mejorar su salud y controlar sus síntomas. Esto es importante a medida que se recupera, para que pueda volver a hacer las cosas que necesita y quiere hacer.

#### ¿Qué es el covid prolongado?

(What is long COVID?)

El covid prolongado es cuando todavía tiene síntomas más de 12 semanas después de que le diagnosticaran covid-19 por primera vez.

Recuperarse del covid-19 es diferente para todos, sin importar su edad o su salud. Algunas personas se sienten mejor en unos pocos días o semanas. Para otros, puede tomar meses o más.

Todavía se está investigando el covid prolongado, y estamos aprendiendo más al respecto constantemente. La información en este documento refleja lo que sabemos hasta el momento, y se corrige periódicamente.

#### ¿Para quién es este recurso?

(Who is this resource for?)

Este recurso es para aquellas personas que se estén recuperando del covid-19 y que aún tienen problemas de salud. También es para cualquiera que esté cuidando a una persona que se esté recuperando del covid-19.

Los recursos aquí son generales. Dependiendo de sus síntomas, sus límites y cómo se esté recuperando, es posible que se apliquen o no a usted. Recuerde que debe tener paciencia mientras se recupera del covid-19.

#### ¿A quién debo llamar para pedir ayuda?

(Who should I call for help?)

Recuperarse del covid-19 es diferente para todos. Hable con su proveedor de atención médica sobre su plan de recuperación y sobre qué es lo mejor para usted si:

- está preocupado por su recuperación.
- Siente que le falta el aire y no mejora, sin importar lo que intente.
- Siente mucha dificultad para respirar al hacer cosas que normalmente son fáciles para usted.
- Se ha dado cuenta que su atención, memoria, pensamiento o niveles de energía no están mejorando.
- Tiene síntomas que le dificultan mucho o le impiden realizar sus actividades diarias habituales (como cuidar de sí mismo o volver al trabajo o la escuela).
- Se siente deprimido, ansioso o estresado y este sentimiento no mejora.



Si es una emergencia médica, **llame al 911 de inmediato**. Esto incluye:

- dificultad grave para respirar o problemas para respirar.
- Dolor de pecho muy fuerte.
- Dificultad para despertarse.
- Sentirse muy confundido.
- Desmayarse.

También puede llamar a las siguientes líneas de apoyo para obtener ayuda:

- **Línea de consejos de rehabilitación:** si tiene preguntas sobre sus síntomas, nutrición o plan de recuperación y no es una emergencia, llame al 1-833-379-0563.
- **Línea de asistencia de salud mental:** si tiene preguntas o inquietudes sobre su salud mental, llame al 1-877-303-2642.
- **Línea de asistencia de salud nativa americana:** si usted es un nativo americano que tiene una pregunta sobre los servicios de salud de Alberta, tiene una inquietud o necesita ayuda para usar el sistema de atención médica, llame al 1-844-944-4744.

**Última revisión:** 29 de septiembre de 2022

**Autor:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, and Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice [*Red Clínica Estratégica de Neurociencias, Rehabilitación y Visión, y Práctica y Educación de Profesionales de la Salud Aliados, Estrategia y Práctica de las Profesiones de la Salud*]

Este material no reemplaza el consejo de un profesional de la salud calificado. El propósito de este material únicamente es dar información general, y se entrega en las condiciones y el lugar en que se encuentra. Aunque se hicieron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no ofrece ninguna declaración ni garantía, expresa, implícita o legal, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, aplicabilidad ni idoneidad para un fin determinado de dicha información. Alberta Health Services rechaza expresamente a toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamo, acción, demanda o juicio que surja por dicho uso.

# Después del covid-19

(After COVID-19)

## Síntomas

(Symptoms)

Si tuvo covid-19, los síntomas pueden persistir o pueden aparecer nuevos síntomas luego. Lea acerca de cómo puede manejar sus síntomas mientras se recupera del covid-19.

### Respiración o respiratorio

(Breathing or respiratory)

- Tos persistente
- Dificultad para respirar (sentir que no puede respirar lo suficientemente profundo)

### Dolor de cabeza, mareos y aturdimiento

(Headache, dizziness, and light headedness)

- Mareo: mareos y vértigo
- Dolor de cabeza

### Corazón

(Heart)

- Palpitaciones (frecuencia cardíaca rápida o irregular)

### Salud mental y dificultad para pensar

(Mental health and brain fog)

- Confusión o dificultad para concentrarse
- Dificultad para pensar, problemas de memoria y concentración.
- Depresión, ansiedad, estrés

### Nutrición, comer, beber, tragar

(Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- Diarrea
- Estreñimiento
- Náuseas y vómitos
- Problemas para tragar (disfagia)

### Dolor y fiebre

(Pain and fever)

- Dolor muscular y articular
- Dolor de garganta
- Fiebre



## Dormir

(Sleep)

- Fatiga (sentirse muy débil o cansado)
- Problemas para dormir

## Vista, oído, gusto, olfato

(Vision, hearing, taste, smell)

- Cambios en su visión
- Zumbido en sus oídos (tinnitus)
- Cambios en su audición
- Pérdida del gusto (ageusia)
- Pérdida del olfato (anosmia)

**Última revisión:** 29 de septiembre de 2022

**Autor:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, and Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice [*Red Clínica Estratégica de Neurociencias, Rehabilitación y Visión, y Práctica y Educación de Profesionales de la Salud Aliados, Estrategia y Práctica de las Profesiones de la Salud*]

Este material no reemplaza el consejo de un profesional de la salud calificado. El propósito de este material únicamente es dar información general, y se entrega en las condiciones y el lugar en que se encuentra. Aunque se hicieron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no ofrece ninguna declaración ni garantía, expresa, implícita o legal, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, aplicabilidad ni idoneidad para un fin determinado de dicha información. Alberta Health Services rechaza expresamente a toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamo, acción, demanda o juicio que surja por dicho uso.

## Después del covid-19

(After COVID-19)

### Cuidado personal

(Self-care)

Si tuvo covid-19, es posible que tenga problemas para levantarse de la cama, se sienta cansado y no tenga la misma energía que tenía antes. Es importante tomárselo con calma a medida que se recupera. Lea más sobre cómo puede volver a la rutina mientras se recupera del covid-19.

#### Lea más sobre:

(Read more about)

[Cómo volver a una rutina](#)

[Cómo gestionar su energía](#)

[Cómo comer bien](#)

[Cómo dormir bien](#)



## Cuidado personal: cómo volver a una rutina

(Self-care: Getting back into a routine)

Después del covid-19, es posible que no tenga la misma energía que tenía antes. Todo lo que hace requiere energía, y las tareas diarias pueden requerir más esfuerzo que antes.

Cuando esté listo, intente levantarse de la cama, vestirse y volver a la rutina básica. Esto le ayudará a recuperarse. También detendrá el atrofiamiento muscular. El atrofiamiento muscular es un término que se usa cuando se pierde fuerza y estado físico después de no moverse por un tiempo, como cuando está enfermo en la cama. Es importante tratar de empezar a hacer cosas tan pronto como sea seguro; cuanto más tiempo esté en cama durante todo o la mayor parte del día, más fuerza y condición física perderá, y más tiempo le llevará recuperarlas.

Las rutinas básicas incluyen:

- Lavarse la cara
- Cepillarse los dientes
- Vestirse
- Ir a la cocina a comer
- Ponerse el pijama a la hora de acostarse

Hacer estas tareas cotidianas es bueno para los músculos, la energía, el corazón, los pulmones y el estado de ánimo. Avance a su propio ritmo. Está bien si determinado día solo tiene energías para levantarse de la cama y vestirse.

## Cuidado personal: cómo gestionar su energía

(Self-care: Managing your energy)

Gestionar, ahorrar o conservar su energía significa encontrar formas de hacer las tareas diarias con el menor esfuerzo posible. Esto es importante en la etapa de recuperación, porque es posible que sienta más cansancio de lo normal. Planificar sus actividades, avanzar poco a poco y decidir qué es importante para usted son herramientas que le ayudan a administrar su energía.

### ¿Cuáles son algunas maneras de administrar mi energía?

(What are some ways to manage my energy?)

Los siguientes enlaces dan sugerencias para tener cuidado con su energía mientras se recupera del covid-19.

- [Cómo conservar energía cuando tiene EPOC \(COPD\) u otras afecciones crónicas \(incluido el covid-19\)](#)
- [Cómo controlar el ritmo y conservar la energía](#) (tenga en cuenta que esta información puede aplicarse a su recuperación del covid-19, no solo a las conmociones cerebrales).

### ¿Qué herramientas pueden ayudarme a gestionar mi energía?

(What tools can help me manage my energy?)

Hay muchos equipos o herramientas (llamados dispositivos de asistencia o equipos de adaptación) que pueden ayudarle a gestionar su energía. Estos incluyen:

- Herramientas para arreglarse y vestirse
- Herramientas para las tareas diarias
- Herramientas para moverse
- Equipos de adaptación como un [andador de cuatro ruedas](#), asiento de baño o asiento de

inodoro elevado con brazos

[Obtenga más información sobre los dispositivos de asistencia](#) que pueden ayudarle a ahorrar energía durante la recuperación.

Muchas comunidades tienen programas que le permiten pedir equipos prestados por un corto tiempo. Pregúntele a su proveedor de atención médica cómo pedir prestados equipos a corto plazo, si cree que los necesita. Puede llamar a la [Línea de asesoramiento de rehabilitación de AHS](#) si necesita ayuda para encontrar o pedir equipos prestados. Consulte la sección de [recursos](#) para obtener más información.

## Cuidado personal: cómo comer bien

(Self-care: Eating well)

La comida le da energía a su cuerpo. Es importante seguir comiendo y tomando líquidos cuando esté enfermo y mientras se recupera del covid-19.

### ¿Qué nutrientes necesito para recuperarme?

(What nutrition do I need to recover?)

Para obtener los nutrientes que necesita, coma alimentos variados todos los días, tales como:

- alimentos proteicos (carne, pollo, pescado, huevos, lácteos, frijoles y lentejas) para ayudar a mantener y reconstruir los músculos.
- Frutas, verduras y granos integrales para incorporar vitaminas, minerales y fibra para ayudarle a su cuerpo a recuperarse de una enfermedad.
- Grasas saludables (frutos secos y semillas, aceite de oliva, pescados grasos, como el salmón, y aguacate) para obtener la energía y los nutrientes que su cuerpo necesita para recuperarse.
- Líquidos como agua, café o té, leche o bebidas a base de plantas, bebidas isotónicas y suplementos nutricionales —estos son especialmente importantes si ha tenido fiebre, vómitos o diarrea—.

### ¿Cómo puedo comer y beber cuando tengo poca energía?

(How can I eat and drink when my energy is low?)

Estos son algunos consejos que le ayudarán a comer y beber cuando tenga sensación de cansancio o tenga poca energía:

- tome bocados pequeños para que sea más fácil respirar mientras come.
- Coma lentamente y deténgase unos momentos entre bocado y bocado para recuperar el aliento.
- Coma de cinco a seis comidas de porciones pequeñas durante el día en lugar de tres comidas más grandes.
- Si siente demasiado cansancio para terminar sus comidas o meriendas con regularidad, ingiera alimentos y bebidas con más contenido de energía (calorías) y proteínas. Algunos ejemplos son agregar yogur griego o islandés a los batidos, poner aguacate en un sándwich o agregar queso rallado o mantequilla de nueces a los alimentos.
- Beba líquidos después de las comidas para no llenarse demasiado rápido.
- Beba pequeñas cantidades de líquido si necesita beber mientras come.
- Coma un refrigerio cada dos a tres horas, incluso si no tiene hambre.
- Agregue bebidas, barras o budines de suplementos nutricionales a las comidas o refrigerios para obtener más energía y proteínas.
- Si se está ahogando o le cuesta tragar, consulte la sección sobre [cómo comer, beber y tragar](#) para obtener más consejos.

## ¿Dónde puedo obtener más información y encontrar recursos que me ayuden a comer bien?

(Where can I learn more and find resources to help me eat well?)

A medida que se recupere, consulte los siguientes enlaces para obtener más información sobre cómo comer bien, nutrición y planificación y compra de comidas saludables.

- [COVID-19: nutrición para la recuperación — Servicios de nutrición de los Alberta Health Services](#)
- [Elija y prepare alimentos saludables — Servicios de nutrición de Alberta Health Services](#)
- [Nutrición y actividad física](#)
- [Planificación de comidas \(planificador de menús y lista de compras\)](#)
- [Ejemplo de lista de compras saludables](#)

Si el covid-19 le ha dificultado obtener alimentos (por ejemplo, no puede salir de su casa o no tiene ingresos), vaya a la sección de [recursos](#) para ver los lugares a los que puede acudir para obtener ayuda.

## Cuidado personal: cómo dormir bien

(Self-care: Sleeping well)

Diferentes personas necesitan diferentes cantidades de sueño. Cuando uno se está recuperando de una enfermedad, es normal que necesite dormir más. Es posible que deba descansar o tomar una siesta durante el día, y eso está bien. Su cuerpo se está esforzando mucho para recuperarse.

La cantidad de horas que duerma no es tan importante, sino cómo se siente cuando se despierta. Si no se siente renovado, probablemente necesite dormir más.

Los siguientes enlaces le dan información sobre los problemas de sueño que puede tener y consejos para ayudarle a dormir bien:

- [El sueño y su salud](#)
- [Insomnio: cómo mejorar su sueño](#)
- [Problemas para dormir, mayores de 12 años](#)
- [Diario de sueño \(actividad\)](#)
- [30 días para descansar bien \(actividad\)](#)

Si aún tiene problemas para dormir, hable con su proveedor de atención médica, farmacéutico o llame a **Health Link** al **811**.

**Última revisión:** 29 de septiembre de 2022

**Autor:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, and Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice [*Red Clínica Estratégica de Neurociencias, Rehabilitación y Visión, y Práctica y Educación de Profesionales de la Salud Aliados, Estrategia y Práctica de las Profesiones de la Salud*]

Este material no reemplaza el consejo de un profesional de la salud calificado. El propósito de este material únicamente es dar información general, y se entrega en las condiciones y el lugar en que se encuentra. Aunque se hicieron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no ofrece ninguna declaración ni garantía, expresa, implícita o legal, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, aplicabilidad ni idoneidad para un fin determinado de dicha información. Alberta Health Services rechaza expresamente toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamo, acción, demanda o juicio que surja por dicho uso.

# Después del covid-19

(After COVID-19)

## Salud cerebral y salud mental

(Brain health and mental health)

Si tuvo covid-19, es posible que le cueste concentrarse y tenga problemas de memoria. También puede sentir depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental. Lea más sobre cómo puede controlar la salud cerebral y la mental mientras se recupera del covid-19.

### Lea más sobre:

(Read more about this)

- Dificultades para pensar, problemas de memoria y concentración.
- Depresión, ansiedad, estrés.

**Última revisión:** 29 de septiembre de 2022

**Autor:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, and Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice [*Red Clínica Estratégica de Neurociencias, Rehabilitación y Visión, y Práctica y Educación de Profesionales de la Salud Aliados, Estrategia y Práctica de las Profesiones de la Salud*]

Este material no reemplaza el consejo de un profesional de la salud calificado. El propósito de este material únicamente es dar información general, y se entrega en las condiciones y el lugar en que se encuentra. Aunque se hicieron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no ofrece ninguna declaración ni garantía, expresa, implícita o legal, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, aplicabilidad ni idoneidad para un fin determinado de dicha información. Alberta Health Services rechaza expresamente a toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamo, acción, demanda o juicio que surja por dicho uso.



## Salud cerebral y salud mental: dificultades para pensar, problemas de memoria y concentración.

(Brain health and mental health: Brain fog, trouble with memory and concentration)

Es común que las personas que han tenido covid-19 tengan problemas:

- Para pensar
- De memoria
- Para concentrarse o de atención

Si tiene estas inquietudes, es importante que usted y su familia hablen al respecto. Los cambios en la capacidad para pensar, en la memoria y la atención pueden afectar sus relaciones, sus tareas diarias y su regreso al trabajo o la escuela. Estos problemas pueden desaparecer en semanas o durar meses. Si los cambios en su memoria o capacidad para pensar no mejoran, comuníquese con su proveedor de atención médica o hable con un [psicólogo](#) o [terapeuta ocupacional](#).

### ¿Qué puedo probar para los problemas de pensamiento, atención y memoria?

(What can I try for thinking, attention, and memory concerns?)

He aquí algunas cosas que puede probar si tiene problemas para pensar con claridad, prestar atención y recordar. También puede ver las secciones sobre [cómo gestionar su energía](#) y [volver al trabajo o a la escuela](#) para aprender sobre más ideas que pueden ayudarle.

### Ejercite su cuerpo para ayudarle a su cerebro a recuperarse

Es posible que le resulte difícil hacer ejercicio si se siente débil, le falta el aire o se cansa con facilidad.

Poco a poco, intente agregar ejercicios suaves a su rutina diaria. Vea algunas sugerencias en la [sección de ejercicios](#) para ayudarle a empezar.

### Ejercite su cerebro

Trate de hacer cosas que le gusten y que ejerciten su cerebro. Comience con tareas que sean desafiantes pero que aún pueda hacer. Cuando se sienta listo, avance lentamente hacia desafíos más difíciles. Podría intentar:

- Nuevos pasatiempos o actividades
- Rompecabezas
- Juegos de palabras y números
- Juegos de memoria
- Lectura

### Haga listas, notas y configure alertas

Intente configurar una alarma en su teléfono para recordarle lo que debe hacer. Haga listas diarias o deje notas donde las vea como recordatorios.

## Divida las tareas en pequeños pasos

Puede dividir las tareas más grandes en otras más pequeñas. Esto hace que las tareas parezcan más fáciles de hacer. Por ejemplo, en la mañana es posible que desee:

1. Salir de la cama, cepillarse los dientes y peinarse el cabello.
2. Tomar un descanso.
3. Vestirse.
4. Tomar un descanso.
5. Preparar su desayuno y comer.
6. Tomar un descanso.

Acceda a más consejos sobre cómo lidiar con [problemas de memoria y tareas diarias](#).

**Última revisión:** 29 de septiembre de 2022

**Autor:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, and Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice [*Red Clínica Estratégica de Neurociencias, Rehabilitación y Visión, y Práctica y Educación de Profesionales de la Salud Aliados, Estrategia y Práctica de las Profesiones de la Salud*]

Este material no reemplaza el consejo de un profesional de la salud calificado. El propósito de este material únicamente es dar información general, y se entrega en las condiciones y el lugar en que se encuentra. Aunque se hicieron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no ofrece ninguna declaración ni garantía, expresa, implícita o legal, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, aplicabilidad ni idoneidad para un fin determinado de dicha información. Alberta Health Services rechaza expresamente toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamo, acción, demanda o juicio que surja por dicho uso.

## Salud cerebral y salud mental: depresión, ansiedad, estrés

(Brain health and mental health: Depression, anxiety, stress)

Tener covid-19 puede afectar su salud mental. Es común sentir estrés, ansiedad (preocupación, miedo) o depresión (sentirse muy triste, desesperanzado) cuando uno no se encuentra bien y mientras se recupera.

Controlar estos sentimientos es una parte importante de su recuperación.

Si ya tiene un proveedor de atención de salud mental, es buena idea hablar con este mientras se recupera. Muchos proveedores ofrecen atención telefónica o en línea. Si no cuenta con asistencia de salud mental y sus síntomas no mejoran, comuníquese con su proveedor de atención médica (como su médico de cabecera) o llame a la [Línea de ayuda de salud mental](#) de los Servicios de Salud de Alberta para obtener asistencia.

[Conectarse con otros](#) es otra manera de mejorar su salud mental. Si no puede conectarse personalmente, manténgase en contacto con amigos o familiares en línea o por teléfono. Y recuerde que está bien pedir ayuda. Hágales saber a sus familiares y amigos que pueden ayudarle comunicándose con usted durante su recuperación, incluso si no siempre responde de inmediato.

Para obtener más información sobre el estrés, la ansiedad y la depresión, y las formas en que puede ayudarse a sentirse mejor, visite los enlaces de más abajo. También acceda a la sección de [recursos](#) para ver otros lugares donde obtener ayuda.

### Depresión

(Depression)

- [Depresión](#)
- [Depresión, ansiedad y problemas de salud física](#)
- [Depresión: abandone los pensamientos negativos](#)

### Ansiedad

(Anxiety)

- [Ansiedad](#)
- [Ansiedad: abandone los pensamientos negativos](#)

### Estrés

(Stress)

- [Manejo del estrés](#)
- [Maneras de reducir el estrés](#)

**Última revisión:** 29 de septiembre de 2022

**Autor:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, and Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice [*Red Clínica Estratégica de Neurociencias, Rehabilitación y Visión, y Práctica y Educación de Profesionales de la Salud Aliados, Estrategia y Práctica de las Profesiones de la Salud*]

Este material no reemplaza el consejo de un profesional de la salud calificado. El propósito de este material únicamente es dar información general, y se entrega en las condiciones y el lugar en que se encuentra. Aunque se hicieron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no ofrece ninguna declaración ni garantía, expresa, implícita o legal, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, aplicabilidad ni idoneidad para un fin determinado de dicha información. Alberta Health Services rechaza expresamente toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamo, acción, demanda o juicio que surja por dicho uso.

## Después del covid-19

(After COVID-19)

### Regreso al trabajo o la escuela

(Returning to work or school)

Después del covid-19, es importante regresar lentamente a sus actividades regulares.

Todos regresan al trabajo, la escuela u otras actividades regulares a un ritmo diferente.

#### ¿Cuándo es el momento adecuado para volver?

(When is the right time to go back?)

Algunas personas se sienten lo suficientemente bien como para volver al trabajo o a la escuela tan pronto como terminan el aislamiento. Otras personas pueden tener síntomas como cansancio, dificultad para respirar y problemas de memoria durante muchos meses. Estos síntomas pueden dificultar el regreso a las actividades habituales. (Consulte las secciones sobre [síntomas](#) y [salud cerebral](#) para obtener más información. Si aún tiene síntomas, es posible que sea demasiado pronto para volver a sus actividades. Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que sea más adecuado para usted.

#### ¿Cómo puedo hacer que volver al trabajo o a la escuela sea más fácil?

(How can I make going back to work or school easier?)

No intente hacer todo lo que solía hacer hasta que se sienta listo. A medida que se recupere, puede ser mejor volver gradualmente a su rutina laboral o escolar habitual. Esto podría significar:

- hablar con su empleador sobre un regreso gradual al trabajo, cambiar su horario de trabajo o trabajar desde casa.
- Asumir un cargo que le resulte más fácil de manejar mientras se recupera.
- Asegurarse de tomar muchos descansos.
- Hacer un plan con su director o maestros sobre cómo tomar clases a su propio ritmo.
- Obtenga ayuda para el cuidado de los niños.

Los siguientes enlaces tienen más información, así como sugerencias y consejos, para regresar al trabajo y la escuela después del covid-19.

- [Trabajo y estudio](#) (tenga en cuenta que la información de esta página también es útil para aquellas personas que regresen al trabajo y al estudio después de una enfermedad, así como una lesión cerebral).
- [Regreso al estudio y al deporte](#) (tenga en cuenta que la información de esta página también es útil para aquellos niños que regresen al estudio y al deporte después de una enfermedad, así como una lesión en la cabeza).
- [¿Volver al trabajo?](#) (tenga en cuenta que estos consejos también son útiles después de una enfermedad, así como después de una lesión de la espalda).
- [Los fundamentos: plan de regreso al trabajo](#) (este recurso del gobierno de Canadá brinda consejos para hacer un plan para volver a trabajar mientras se recupera).

#### ¿Qué pasa si enfrento acoso o me siento estigmatizado después del covid-19?

(What if I face bullying or stigma after COVID-19?)

Algunas personas pueden sufrir acoso o sentirse estigmatizado al volver al trabajo o al estudio después del covid-19. Esto es cuando otros le tratan mal o le culpan por enfermarse. Si esto le pasa, pida ayuda. No ha hecho nada malo y su lugar de trabajo



o escuela debe apoyarle en su recuperación.

Conozca más acerca de [estigmatización y covid-19](#).

**Última revisión:** 29 de septiembre de 2022

**Autor:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, and Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice [*Red Clínica Estratégica de Neurociencias, Rehabilitación y Visión, y Práctica y Educación de Profesionales de la Salud Aliados, Estrategia y Práctica de las Profesiones de la Salud*]

Este material no reemplaza el consejo de un profesional de la salud calificado. El propósito de este material únicamente es dar información general, y se entrega en las condiciones y el lugar en que se encuentra. Aunque se hicieron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no ofrece ninguna declaración ni garantía, expresa, implícita o legal, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, aplicabilidad ni idoneidad para un fin determinado de dicha información. Alberta Health Services rechaza expresamente a toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamo, acción, demanda o juicio que surja por dicho uso.

## Después del covid-19

(After COVID-19)

### Actividad física y ejercicio

(Physical activity and exercise)

Este consejo sobre [actividad física y ejercicio](#) es **general**. Puede o no aplicarse a usted dependiendo de sus síntomas, límites y cómo se esté recuperando. Por ejemplo, el ejercicio puede ayudar a la recuperación de algunas personas, pero puede empeorar los síntomas en otras.

Lea más sobre:

[Actividad física después del covid-19](#)

[Ejercicio después del covid-19](#)

[Orientación y asistencia para el ejercicio](#)



## Actividad física después del covid-19

(Physical activity after COVID-19)

La actividad física consume energía. Puede variar de ligera a intensa. Es posible que tenga menos energía debido al covid-19, por lo que es posible que no esté tan activo como antes de enfermarse. Comience volviendo a su rutina diaria y a actividades de menor intensidad antes de hacer tareas más duras e intensas.

### ¿Qué es la actividad física?

(What is physical activity?)

La actividad física es cualquier movimiento que haga a lo largo del día. Estos son algunos ejemplos de actividad física:

- caminar por su casa, hasta el buzón comunitario de correo, o subir escaleras.
- Lavarse y vestirse u otras actividades de cuidado personal.
- Lavar la ropa, pasar la aspiradora y otras tareas domésticas o de jardinería.
- Levantar cajas, estirarse para alcanzar algo repetidamente u otras tareas en el lugar de trabajo.
- Ir caminando a la tienda, ir en bicicleta al trabajo.
- Jardinería, practicar deportes u otros pasatiempos que le pongan en movimiento.
- Hacer ejercicio.

### ¿Qué debo saber antes de iniciar la actividad física?

(What should I know before starting physical activity?)

Puede ser difícil realizar sus actividades regulares cuando tiene covid-19 o si todavía tiene síntomas. Incremente la actividad en su día **lentamente** y **con cuidado**, pero no se exceda.

- **No** continúe una vez sienta fatiga. Puede empeorar sus síntomas.
- **No** haga demasiado ejercicio en los días que se sienta bien. Puede empeorar sus síntomas en los días siguientes.
- **No** trate de hacer todas las cosas que hacía antes de enfermarse. Comience con tareas más fáciles e incremente el ejercicio solo cuando sus síntomas no empeoren, no aparezcan y desaparezcan ni surjan nuevos síntomas.

### ¿Cuáles son algunos consejos para iniciar la actividad física de forma segura?

(What are some tips for starting physical activity safely?)

Cuando retorne a la actividad física después del covid-19, las siguientes son las cosas que **puede hacer**:

- Tenga paciencia. Volver a su rutina habitual puede llevar más tiempo de lo esperado.
- Muévase con regularidad a lo largo del día. Puede agregar movimientos suaves mientras está en la cama. A medida que sus síntomas mejoren, comience a trasladarse por su casa (siéntese en una silla o camine hasta la cocina).
- A medida que su energía lo permita, regrese a su rutina básica. Pida ayuda a un profesional de la salud si tiene dificultades para volver a su rutina diaria.
- Elija el tipo o la cantidad de actividad según cómo se sienta y qué sea importante para usted.

- Lleve un registro de cómo se siente. Observe qué hace que sus síntomas mejoren o empeoren. Limite las actividades que empeoren sus síntomas. Limite las actividades que empeoren sus síntomas.
- **Deténgase, descanse y controle el ritmo** a medida que regresa a la actividad. Controlar el ritmo significa equilibrar las actividades con el descanso para administrar su energía.

Para obtener más información sobre cómo administrar su energía y técnicas para controlar el ritmo, consulte los siguientes enlaces:

- [Cuidado personal: cómo gestionar su energía](#)
- [Fatiga y rutinas después del covid-19 \(video\)](#)

## Ejercicio después del covid-19

(Exercise after COVID-19)

El ejercicio es un tipo de actividad física planificada, estructurada y que tiene un propósito. Uno lo hace para mejorar la condición física.

El ejercicio abarca la actividad física que fortalece los músculos, hace que el cuerpo sea más flexible y brinda una mejor condición aeróbica (salud del corazón y los pulmones).

Es importante comenzar lentamente a hacer otra actividad física antes de agregar el ejercicio.

### ¿Cuándo puedo empezar o volver a hacer ejercicio después del covid-19?

(When can I start or return to exercise after COVID-19?)

El ejercicio podría empeorar los síntomas del covid-19 o hacer que aparezcan otros nuevos. Siga estas pautas para comenzar a hacer ejercicio o volver a hacerlo.

#### Primeros 10 días

No haga ejercicio en los primeros 10 días después de una prueba de covid-19 positiva o la aparición de los síntomas. Tenga cuidado incluso si no tiene síntomas al principio. Los síntomas del covid-19 pueden aparecer después de lo habitual.

#### No tiene síntomas

Si no tiene síntomas, espere al menos 10 días después de una prueba de covid-19 positiva antes de comenzar a hacer ejercicio. Luego comience con ejercicio ligero que no aumente su frecuencia cardíaca. Si se siente bien, siga haciendo ejercicio a un **nivel que se sienta cómodo**.

#### Tiene síntomas

Si tiene síntomas, espere hasta que desaparezcan antes de hacer ejercicio. Asegúrese de volver a su rutina habitual y de poder hacer sus **actividades cotidianas** sin empeorar sus síntomas.

#### Continúa teniendo síntomas o aparecen nuevos

Si continúa teniendo síntomas o aparecen nuevos síntomas al incrementar la actividad, tenga cuidado. Hable con su médico antes de hacer ejercicio. Concéntrese en controlar su energía y sus síntomas.

### ¿Cómo sé si es demasiado pronto para hacer ejercicio?

(How do I know if it's too early to exercise?)

Hacer mucho muy pronto puede empeorar sus síntomas. Si sus síntomas empeoran cuando está haciendo actividad, **deje de hacer ejercicio y consulte a su médico**.

Es demasiado pronto para hacer ejercicio si:

- tiene problemas para hacer tareas básicas como vestirse o ducharse.
- Continúan los síntomas de covid-19 (como sentirse muy cansado, tener un ritmo cardíaco acelerado o sentirse mareado).
- Tiene síntomas que no mejoran, que están reapareciendo o tiene nuevos síntomas.
- Tiene síntomas de covid prolongados más graves y no puede volver a su actividad habitual.

Si es demasiado temprano para hacer ejercicio, concéntrese en las cosas que le ayuden a sentirse mejor.

### ¿Qué debo hacer cuando esté listo para hacer ejercicio?

(What should I do when I'm ready to exercise?)

He aquí algunas pautas para hacer ejercicio de manera segura cuando esté listo:

- hágalo lenta y cuidadosamente al principio.
- Deténgase y descanse si sus síntomas empeoran durante el ejercicio. Si no se recupera después de descansar, es posible que deba dejar de hacer ejercicio y esperar hasta que los síntomas mejoren. Si se recupera con descanso, haga ejercicio por menos tiempo a un ritmo más suave.
- Controle su ritmo para que sus síntomas no empeoren, se lastime o aparezcan nuevos síntomas.
- Tenga los medicamentos recetados, como un inhalador para una condición pulmonar o nitroglicerina para una condición cardíaca, al hacer ejercicio. Asegúrese de que sus medicamentos recetados no estén vencidos.
- Haga un seguimiento de cómo se siente durante y en las horas y días posteriores al ejercicio. El seguimiento puede ayudarle a determinar si el ejercicio le está haciendo sentir peor.
- Caliente antes de hacer ejercicio y enfríe después de hacerlo.
- Haga ejercicio al nivel que sea adecuado para usted (véase más abajo).

Para obtener más consejos sobre el ejercicio, vea el video [Consejos hacer ejercicio después del covid-19](#).

### ¿Estoy haciendo ejercicio al nivel que es adecuado para

(Am I exercising at the right level for me?)

El ejercicio está destinado a mantenerle en forma o ponerle eso, necesita hacer ejercicio al nivel que es adecuado para usted

Para saber si se está ejercitando al nivel adecuado, pronuncie

- **Demasiado duro:** no puede hablar en absoluto, solo puede decir una palabra a la vez o siente que le falta el aire. Reduzca la velocidad o deténgase y descanse.
- **Adecuado:** puede pronunciar una oración completa, deteniéndose una o dos veces para recuperar el aliento, y solo le falta un poco de aire. Continúe.
- **Fácil:** puede decir una oración completa sin detenerse y no siente que le falta el aire. Acelere un poco.

Si sus síntomas empeoran después de hacer ejercicio, permanezca en la zona fácil.

El seguimiento de sus síntomas también puede ayudarle a saber si se está ejercitando al nivel adecuado y no empeorando sus síntomas.

Obtenga más información sobre el seguimiento de síntomas viendo el video [Cómo hacer ejercicio al nivel adecuado y monitorear los síntomas después del covid-19](#).

## Orientación y asistencia para el ejercicio

### (Exercise guidance and support)

Es importante saber cómo hacer ejercicio de manera segura según sus síntomas. Las pautas pueden darle una idea general. Pero dichas pautas **nunca** reemplazarán el consejo de su proveedor de atención médica. Esto es especialmente importante si usted:

- estuvo en el hospital por covid-19.
- Tiene otros problemas de salud o una lesión.
- Está en [terapia de oxígeno](#) que su médico le indicó.
- Tiene síntomas que empeoran con la actividad.

### ¿Debo hablar con mi proveedor de atención médica sobre el ejercicio?

#### (Should I talk to my healthcare provider about exercise?)

Hay muchas razones para hablar con su proveedor de atención médica acerca de hacer ejercicio después del covid-19. Ellos pueden:

- evaluar sus síntomas.
- Ayudarle a decidir si el ejercicio es adecuado para usted en su etapa de recuperación.
- Responder a las preguntas que tenga sobre sus síntomas y el ejercicio.
- Derivarle a otro proveedor de atención médica o a un especialista de ser necesario.

Consulte con su médico **antes de** empezar a hacer ejercicio si:

- tiene una afección cardíaca o pulmonar.
- Se siente peor o más cansado el día después de hacer ejercicio.
- O bien, tiene síntomas que le impiden realizar sus actividades diarias.
- Tiene alguno de los síntomas mencionados más abajo.

**Deje** de hacer ejercicio y comuníquese con un proveedor de atención médica si tiene alguno de estos síntomas:

- le sigue dando fiebre.
- Náuseas (sensación de malestar estomacal).
- Mareo o aturdimiento.
- Dificultad para respirar en reposo.
- Visión borrosa o doble.
- Dolor de cabeza inusual en usted.
- Sensación de opresión o dolor en el pecho.
- Dolor que es muy fuerte o limita su actividad diaria.
- Presión arterial o ritmo cardíaco irregular.
- Dificultad para hacer más actividad o sentirse peor después de hacer ejercicio.

**No** comience a hacer ejercicio nuevamente antes de hablar con su proveedor de atención médica y sus síntomas hayan mejorado.

### ¿Necesito asistencia para hacer ejercicio?

(Do I need exercise support?)

Obtenga asistencia para hacer ejercicio si alguna de las siguientes situaciones se aplica a usted:

- sigue teniendo síntomas de covid-19 o lleva mucho tiempo con COVID.
- Tiene condiciones de salud crónicas (por ejemplo, artritis, diabetes o un derrame cerebral).
- Nunca ha hecho ejercicio antes.
- No está seguro acerca del ejercicio o simplemente no sabe qué hacer o cómo progresar.

### ¿Dónde puedo obtener asistencia para hacer ejercicio de manera segura después del covid-19?

(Where can I get support for exercising safely after COVID-19?)

Si vive en Alberta, los siguientes servicios pueden ayudarle en su recuperación del covid-19:

- **La Línea de Consejos de Rehabilitación** llamando al 1-833-379-0563 es gratis y puede ayudarle a evaluar los síntomas antes de comenzar a hacer ejercicio o continuar haciéndolo. Ellos pueden ayudarle a decidir si es un buen momento para agregar ejercicio a su rutina. También pueden guiarle en un plan para controlar sus síntomas y actividades.
- **El Programa de Vida Saludable de Alberta** puede ofrecerle servicios en el lugar donde viva u opciones de atención virtual. Pueden ayudarle a aprender a manejar sus condiciones de salud crónicas, incluido el covid prolongado. Pueden ofrecer apoyo y orientación para hacer ejercicio de manera segura.

**Última revisión:** 29 de septiembre de 2022

**Autor:** Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, and Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice [*Red Clínica Estratégica de Neurociencias, Rehabilitación y Visión, y Práctica y Educación de Profesionales de la Salud Aliados, Estrategia y Práctica de las Profesiones de la Salud*]

Este material no reemplaza el consejo de un profesional de la salud calificado. El propósito de este material únicamente es dar información general, y se entrega en las condiciones y el lugar en que se encuentra. Aunque se hicieron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no ofrece ninguna declaración ni garantía, expresa, implícita o legal, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, aplicabilidad ni idoneidad para un fin determinado de dicha información. Alberta Health Services rechaza expresamente a toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamo, acción, demanda o juicio que surja por dicho uso.