

LA FISIOTERAPIA, UN ALIADO CONTRA EL COVID PERSISTENTE



La fatiga muscular y la dificultad para respirar son dos de los síntomas que presentan los enfermos con esta afección crónica, pero pueden tratarse y aliviarse

BEGOÑA GONZÁLEZ

Casi tres años después del estallido de la pandemia, todavía muchas personas siguen viendo sus vidas afectadas por el coronavirus y sus consecuencias. Solo en Catalunya, se estima que aproximadamente 300.000 personas sufren covid persistente. El 80% son mujeres entre 40 y 50 años cuyas rutinas se han visto gravemente modificadas a causa de la enfermedad.

A pesar de la escasa información disponible de esta dolencia crónica, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha elaborado una guía para que sus profesionales puedan tratar a los enfermos de esta afección crónica y aliviar así parte de sus síntomas. Quienes la sufren acusan fatiga, dificultad para respirar y disfunción cognitiva, entre otras manifestaciones.

Estos tres efectos tienen un impacto importante en el día a día de los enfermos y han llegado a resultar altamente limitantes para algunos de ellos. Imagínese que después de haber llevado una vida normal y activa, de repente, tras pasar el covid, no pudiera subir las escaleras de su casa sin sentir un fuerte

cansancio y ahogo. Es la realidad de muchos de estos pacientes.

Según datos del Col·legi, de entre el total de personas que han sufrido el coronavirus, independientemente de la gravedad de la infección, aproximadamente entre un 10% y un 15% de pacientes desarrollan este efecto secundario inmediatamente después o en un periodo corto de tiempo tras curarse. En muchas de estas manifestaciones de la enfermedad, la fisioterapia y el ejercicio físico terapéutico se han convertido en grandes aliados ya que pueden contribuir a mejorar algunos de los síntomas.

“Hay suficientes estudios que demuestran que la fisioterapia es imprescindible en el camino de la recuperación de esta enfermedad pero todavía no hay recursos suficientes para que los afectados puedan acceder desde el sistema público”, asegura Silvia Soler, portavoz del Col·lectiu d’Afectades i Afectats persistents por el covid-19 en Catalunya. La asociación ha dado apoyo al Col·legi durante la elaboración de la guía.

“Hemos visto que la gente que sufre de covid persistente tiene fatiga y eso viene producido por la debilidad muscular y la alteración o

dificultad articular. La fisioterapia lleva a cabo un tratamiento mediante ejercicio terapéutico personalizado en función de cada persona para que pueda ir recuperando la normalidad en su vida”, asegura Jordi Vilaró, uno de los cinco fisioterapeutas expertos en enfermedades respiratorias y envejecimiento que han elaborado las pautas.

Desde su publicación en enero, más de 1.000 profesionales han recibido formación y han empezado a tratar enfermos. Entre los ejercicios recomendados en la guía, figuran el entrenamiento de la fuerza, el entrenamiento cardiovascular, así como el entrenamiento del equilibrio y la marcha. Aunque cada paciente debe ser evaluado de forma individual y personalizada para poder diseñar una terapia adecuada a su nivel físico, Vilaró asegura que recuperar la fuerza muscular es uno de los principales objetivos.

Esto puede hacerse a distintos niveles en función de la intensidad de los síntomas, pero por ejemplo en el caso de una persona que se cansa mucho y le cueste respirar, uno de los primeros ejercicios es subir y bajar escaleras. En función del deterioro físico que presente, se

Ejercicios de rehabilitación de un paciente guiados por un fisioterapeuta.

Entre el 10 y el 15% de los infectados desarrollan estos síntomas después de curarse

empezará por subir un pie y luego el otro a un escalón y a continuación se procederá a bajar un pie y después el otro. Este movimiento repetido durante periodos cortos pero intensos de unos 30 segundos de actividad en función de la capacidad personal, permiten ir cogiendo resistencia.

Por otro lado, para mejorar la capacidad pulmonar, los fisioterapeutas expertos en enfermedades respiratorias han diseñado una serie de ejercicios de inspiración y expiración que pueden ayudar a devolver parte de la capacidad pulmonar perdida. Uno de los primeros ejercicios que se realizan con este tipo de pacientes consiste en una inspiración profunda máxima, que puede realizarse en una sola inspiración o en varias en función de la dificultad. Tras ello, ello una exhalación lenta con los labios muy poco abiertos como si sopláramos una vela.

Este ejercicio, genera presión en los pulmones y con ello, se produce una expansión de los alveolos y tejidos pulmonares y se puede realizar con variaciones, como por ejemplo exhalando con una pajita sumergida en un vaso de agua para aumentar aún más la presión.