

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A LA RECUPERACION TRAS ENFERMEDAD COVID 19

Octubre 2020; Ed.1



Pegatina









**SERVICIO DE
REHABILITACIÓN**
Teléfono: 91.887.81.00
Ext 2108

¿Para quien es esta guía?

Esta guía contiene ejercicios y consejos básicos para adultos que han padecido COVID-19 y que han requerido ingreso hospitalario. La información versa sobre las siguientes áreas:

(pincha en el ítem que desee)

Pág

	<u>Recomendaciones para aliviar la disnea</u>	3
	<u>Ejercicios tras el alta hospitalaria</u>	5
	<u>Recomendaciones para la voz</u>	14
	<u>Recomendaciones para beber, comer y tragar</u>	15
	<u>Recomendaciones si tiene problemas de atención, memoria y le cuesta pensar con claridad.</u>	16
	<u>Recomendaciones para las actividades de la vida diaria</u>	17
	<u>Recomendaciones para el control del estrés, la ansiedad o la depresión.</u>	18
	Quando contactar con un profesional sanitario	

Sus profesionales sanitarios podrán indicarle ejercicios apropiados para usted. Los ejercicios de este folleto no reemplazan a ningún programa o consejos individualizados que le haya dado su profesional sanitario al alta.

Su familia y amigos pueden ayudarle en su recuperación, puede ser útil compartir esta información con ellos.



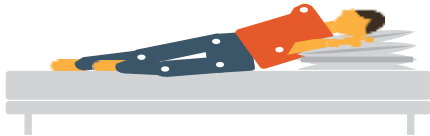
RECOMENDACIONES PARA ALIVIAR LA DISNEA (sensación de falta de aire)

Es frecuente sentir disnea, falta de aire o fatiga tras su estancia en el hospital. La pérdida de fuerza y forma física durante su hospitalización, sumado a los efectos de la enfermedad en sí misma, pueden causar la aparición de disnea fácilmente. Tener la **sensación que le falta el aire** puede hacerle sentir ansiedad, la cual puede empeorar la disnea. **Mantener la calma** y aprender a manejar estos síntomas le puede ayudar.

Su sensación de disnea **mejorará** según vaya introduciendo e incrementando, de forma progresiva, estas **actividades y ejercicios**. Pero, mientras tanto, las posiciones y las técnicas que le mostramos a continuación pueden ayudarle.

- POSICIONES PARA REDUCIR LA DISNEA:

Existen algunas posiciones que pueden colaborar a reducir su disnea. Intente cada una de ellas para valorar cual puede serle de ayuda.



1. Decúbito lateral elevado

Túmbese de lado sobre unas almohadas, apoye en ellas su cabeza y cuello, con las rodillas ligeramente dobladas.

2. Sentado inclinado hacia delante
Sentado frente una mesa inclínese hacia delante apoyando su cabeza y cuello en una almohada, puede descansar los brazos en la mesa.



3. Sentado inclinado hacia delante sin mesa

Sentado en una silla inclínese hacia adelante descansen los brazos sobre el regazo o los reposabrazos de la silla.



4. Inclinado hacia adelante de pie

De pie inclínese hacia delante apoyado en una superficie estable.



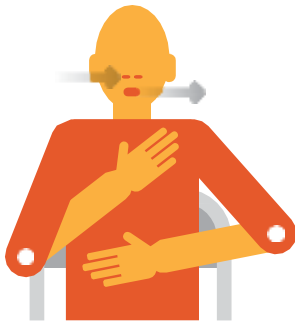
5. De pie con respaldo

Apóyese contra una pared y las manos a los lados. Mantenga los pies ligeramente separados de la pared.



- TÉCNICAS RESPIRATORIAS:

Control respiratorio - Esta técnica puede **ayudar a relajarse** y controlar su respiración:



- Siéntese en una posición cómoda en una silla con respaldo bajo.
- Ponga una mano en el pecho y otra en su abdomen.
- Sólo si le ayuda a relajarse, cierre los ojos (también puede mantenerlos abiertos) y concéntrese en su respiración.
- Coja aire lentamente por la nariz (o por la boca si no puede hacerlo por la nariz) y expulse el aire por la boca lentamente.
- A medida que tome el aire debe sentir como la mano de su abdomen se eleva más que la mano que tiene en el pecho.
- Intente realizar las respiraciones sin que le supongan un gran esfuerzo. Respire suave y lentamente.

Respiración pausada - Es útil **practicarla** cuando realice actividades que puedan requerir más esfuerzo, como subir escaleras o subir una pendiente. Es importante recordar que no hay necesidad de apresurarse.

- Estas actividades puede dividir las en periodos de menor duración y distribuir las a lo largo del día para que no se canse ni pierda el aliento en exceso.
- Coja aire siempre antes de hacer cualquier esfuerzo, como puede ser antes de subir un escalón.
- Suelte el aire mientras hace el esfuerzo, como al subir un escalón.
- Le puede resultar útil hacerlo cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca.



Si nota dificultad severa para respirar y no mejora con estas posiciones o con las técnicas propuestas, póngase en contacto con su profesional sanitario de referencia.



EJERCICIOS TRAS EL ALTA HOSPITALARIA

El ejercicio es una parte importante de la recuperación después de una enfermedad grave con COVID-19. El ejercicio puede ayudar a:

- *Mejorar la forma física
- *Reducir la disnea
- *Aumentar la fuerza muscular
- *Mejorar equilibrio y coordinación
- *Tener una actitud positiva
- *Aumentar la confianza
- *Reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo
- *Mejorar su energía

Encuentre una manera de **mantenerse motivado con sus ejercicios**. Hacer un seguimiento con un diario o una aplicación de ejercicios en su teléfono móvil puede ayudar.

El ejercicio debe hacerse de forma segura:

Hacer ejercicio de manera segura es importante, incluso si era independiente y realizaba otros ejercicios antes de enfermarse. SI USTED HA TENIDO:

- Dificultades de movilidad antes de ingresar en el hospital.
- Alguna caída antes de ir al hospital, o durante el tiempo que estuvo ingresado.
- Alguna afección o lesión que pueda poner en riesgo su salud al hacer ejercicio.
- Ha sido dado de alta del hospital con prescripción de oxígeno.

En esos casos debe hacer ejercicio con alguien para mayor seguridad. Si le han prescrito oxígeno debe consultar con un profesional sanitario antes de empezar a realizarlo.

Reglas sencillas para hacer ejercicio de forma segura:

- Realice ejercicios de calentamiento antes de hacer ejercicio y de enfriamiento al terminar.
- Lleve ropa holgada, cómoda y calzado adecuado.
- Espere al menos una hora después de una comida para realizar ejercicio.
- Beba abundante agua.
- Evite hacer ejercicio en horas de mucho calor.
- Haga ejercicio en interiores cuando haga mucho frío.

Si siente alguno de los siguientes síntomas:



- *Mareos o aturdimiento
- * Falta de aire severa
- *Piel fría y sudorosa
- * Opresión en el pecho
- *Aumento del dolor

NO HAGA EJERCICIO O DEJE DE HACERLO Y COMUNIQUESE CON SU PROFESIONAL DE LA SALUD.

Para saber si está haciendo el ejercicio a la intensidad adecuada pruebe a decir una frase:




- Si puede hablar toda la frase sin paradas y sin falta de aliento, entonces puede continuar haciendo ejercicio o aumentar la intensidad.
- Si no puede hablar en absoluto, o solo puede decir una palabra a la vez, o le falta mucho el aliento, entonces está haciendo demasiado ejercicio.
- Si puede pronunciar una frase, haciendo pausa una o dos veces para recuperar el aliento, y tiene una sensación de esfuerzo moderado, entonces está haciendo ejercicio en el nivel correcto.

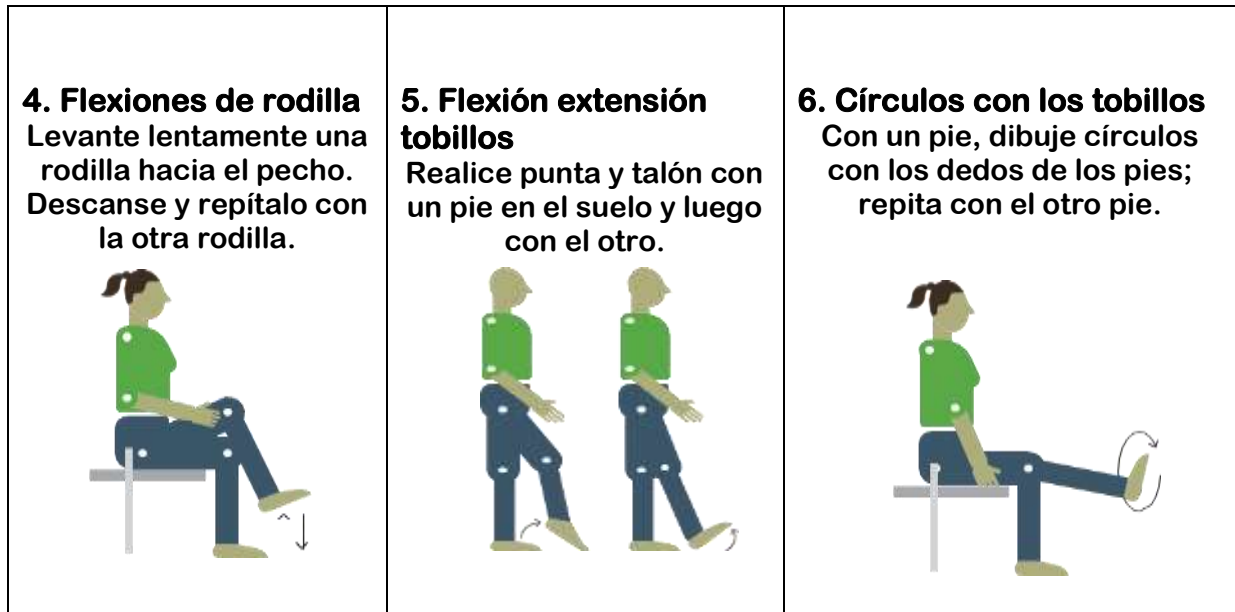
Recuerde que **es normal sentirse fatigado** cuando hace ejercicio y que no es dañino ni peligroso. Mejorar gradualmente su estado físico puede ayudarle a sentirse menos fatigado. Para conseguir esta mejora debe sentir un nivel de **esfuerzo moderado** mientras realiza ejercicio.

Si se siente **demasiado fatigado para hablar**, debe **reducir la velocidad o detenerse para descansar** hasta que su respiración se sienta más controlada. Puede encontrar útiles las posiciones para aliviar la disnea.

Ejercicios de calentamiento

Los ejercicios de calentamiento preparan su cuerpo para el ejercicio y ayudan a prevenir lesiones. El calentamiento debe durar alrededor de **5 minutos** y al finalizar debe sentir que ha costado cierto esfuerzo. Si hace el calentamiento de pie disponga de una superficie estable para apoyarse si es necesario. **Repita el ejercicio 2-4 veces.**

<p>1. Encoger hombros Encójase de hombros lentamente y luego bájelos</p> 	<p>2. Círculos de hombros Manteniendo los brazos relajados a lo largo del cuerpo o descansando sobre su regazo, mueva lentamente los hombros en círculo hacia adelante y luego hacia atrás</p> 	<p>3. Inclinaciones laterales Comience con su cuerpo recto y sus brazos a los lados relajados. Inclínese deslizando un brazo a lo largo de la pierna, vuelva al centro y realícelo hacia el otro lado</p> 
---	---	--

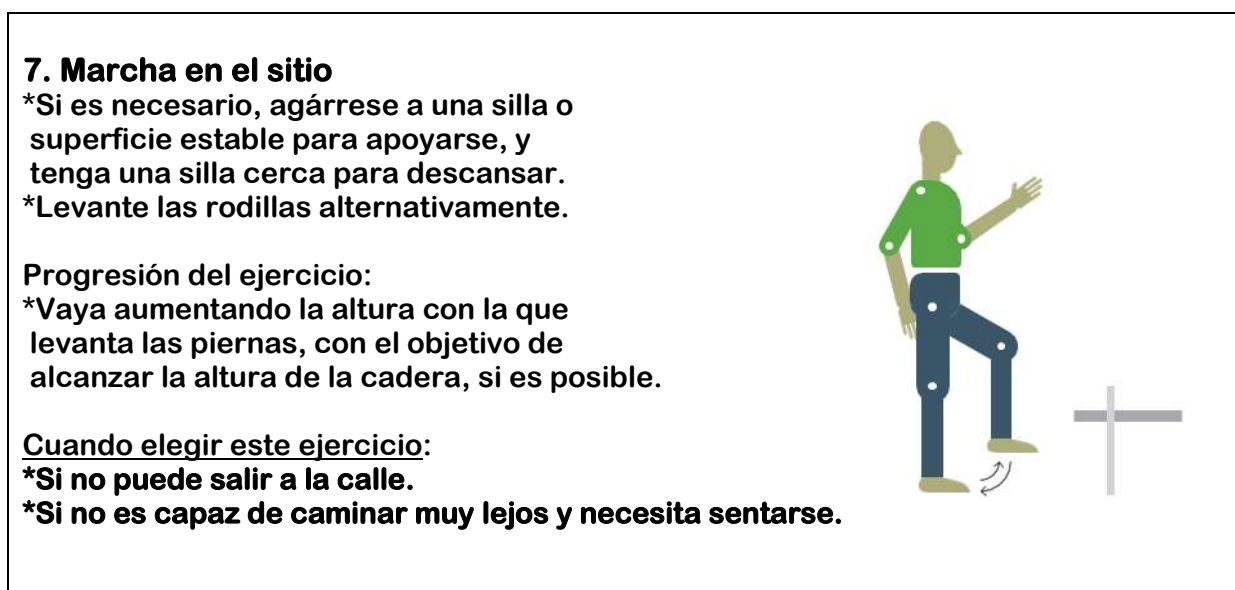


Ejercicios de acondicionamiento físico:

Debe intentar hacer ejercicio físico durante **20-30 minutos, 5 días a la semana.**

A continuación, se describen algunos ejemplos de ejercicio físico. Sin embargo, cualquier actividad que le haga sentir sin aliento de forma moderada a intensa se puede considerar también como tiempo de ejercicio de acondicionamiento físico. Contabilice el tiempo que lo realiza y **aumente gradualmente el tiempo de la actividad. Esto puede ser poco a poco, añadiendo 30 segundos adicionales o 1 minuto de actividad.** Puede llevar algún tiempo volver al nivel de actividad que normalmente era capaz de hacer antes de la enfermedad.

Ejemplos de ejercicios de acondicionamiento físico:



8. Escalón

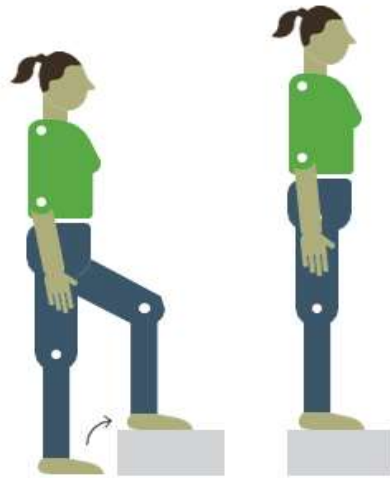
- *Use el escalón inferior de un tramo de escaleras.
- *Si es necesario, agárrese a la barandilla para apoyarse y tenga una silla cerca para descansar.
- *Suba y baje, cambiando la pierna con la que comienza cada 10 pasos.

Progresión del ejercicio:

- *Aumente la altura del paso, o la velocidad de subir y bajar.
- *Si su equilibrio es lo suficientemente bueno para hacer este ejercicio sin agarrarse, entonces puede llevar pesas mientras sube y baja.

Quando elegir este ejercicio:

- *Si no puede salir a la calle
- *Si no puede caminar muy lejos y tiene que sentarse



9. Caminar

- *Use para caminar andador, muletas o un bastón si es necesario.
- *Elija una ruta que sea relativamente plana.

Progresión del ejercicio:

- *Aumentar la velocidad o la distancia que camina, o si es accesible, incluya cuestas arriba en su ruta.

Quando puede elegir este ejercicio:

- *Si puede salir al aire libre para hacer ejercicio.



10. Trote o bicicleta

- *Sólo trote o ande en bicicleta si es médicamente seguro para usted

Quando puede elegir este ejercicio:

- *Cuando pueda caminar sin esfuerzo.



Ejercicios de fortalecimiento

Los ejercicios de fortalecimiento ayudarán a mejorar los músculos que se han debilitado como resultado de su enfermedad. Debe realizar **tres sesiones de ejercicio de fortalecimiento cada semana**. Los ejercicios de fortalecimiento no le harán sentir sin aliento de la misma manera que los ejercicios de acondicionamiento físico. En cambio, puede sentir fatiga muscular (cansancio, agotamiento).

Debe intentar completar hasta 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio, tomando un breve descanso entre cada serie. No se preocupe si encuentra estos ejercicios difíciles. Si lo hace, **comience con un número menor de repeticiones en cada serie y aumente hasta lograr series de 10**. A medida que mejore con los ejercicios, aumente el peso para que sus músculos trabajen más. Puede usar latas de comida o botellas de agua como pesas.

A continuación, se describen algunos ejercicios de fortalecimiento para brazos y piernas, que se pueden hacer sentados o de pie. Estos se pueden hacer en cualquier orden. Mantenga una buena postura, con la espalda recta, la tripa hacia adentro, y complete los ejercicios lentamente.

Recuerde coger aire mientras se prepara para hacer la parte más difícil del ejercicio y exhale (echar el aire) mientras hace el esfuerzo.

Ejemplos de ejercicios de fortalecimiento para sus BRAZOS

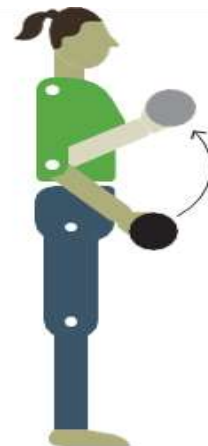
1. Bíceps

*Con los brazos a lo largo del cuerpo palmas de las manos hacia adelante.

*Levante suavemente la pesas doblando los codos.

*Puede hacer este ejercicio sentado o de pie

***Progresión:** Aumente el peso progresivamente

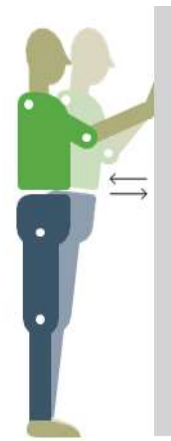


2. Empuje de pared

*Coloque las manos planas contra una pared a la altura de los hombros, con los dedos hacia arriba y los pies a un pie de distancia de la pared.

*Manteniendo su cuerpo recto en todo momento, baje lentamente su cuerpo hacia la pared doblando los codos, luego estire los codos alejándose de nuevo de la pared.

***Progresión:** Póngase cada vez más lejos de la pared



3. Elevaciones laterales de brazos (NO REALIZAR SI DOLOR EN HOMBROS)

*Sostenga un peso en cada mano, con las palmas de las manos hacia adentro

*Levante ambos brazos hacia un lado, hasta el nivel de los hombros (pero no más arriba) y baje lentamente hacia abajo.

*Puede realizar este ejercicio sentado o de pie.

***Progresión del ejercicio:** Vaya aumentando la altura que levanta los brazos progresivamente sin sobrepasar en ningún caso la altura de los hombros. Aumente el peso que usa al realizar el ejercicio



Ejemplos de ejercicios de fortalecimiento para sus PIERNAS

1. Levantarse y sentarse

*Siéntese con los pies separados a la anchura de las caderas. Con los brazos a los lados o cruzados sobre el pecho, levántese lentamente, cuente hasta 3 y vuelva a sentarse lentamente en la silla. Mantenga los pies en el suelo.

*Si no puede levantarse de la silla sin usar los brazos, pruebe con una silla más alta. Si esto sigue siendo demasiado difícil al principio, puede ayudarse en el reposabrazos.

Progresión del ejercicio:

*Haga el movimiento lo más lento posible.

*Realizar el ejercicio con una silla baja.

*Mantenga un peso cerca de su pecho mientras realiza el ejercicio.



2. Extensión de rodilla

*Siéntese en una silla con los pies juntos. Estire una rodilla y mantenga la pierna estirada por un momento, luego bájela lentamente. Repita con la otra pierna.

Progresión del ejercicio:

- *Aumente el tiempo que mantiene la pierna estirada recta contando hasta 3.
- *Realice el ejercicio más lentamente.



3. Sentadillas

*Apoye la espalda contra una pared u otra superficie estable y los pies ligeramente separados. Separe los pies de la pared aproximadamente 30cm. Si es necesario, puede apoyar las manos en el respaldo de una silla, vaya flexionando las rodillas hasta 45° con la espalda apoyada en la pared. Haga una pausa y vuelva a posición inicial.

Progreso de ejercicio

- *Aumente el ángulo que dobla las rodillas.
- *Ir aumentando el tiempo de pausa antes de volver a enderezarse.



4 . Elevación de talones

*Utilice una superficie estable para mantener el equilibrio, pero no se apoye totalmente en ella.
*Póngase de puntillas. Suba y baje lentamente.

Progreso de ejercicio:

- *Ponerse de puntillas contando hasta 3.
- *Mantenerse sobre una sola una pierna.



Ejercicios de enfriamiento

Los ejercicios de enfriamiento permiten que su cuerpo vuelva a la normalidad antes de detener el ejercicio. Su enfriamiento debe durar **aproximadamente 5 minutos**, y su respiración debe volver a la normalidad al final. Piense en cómo se ha encontrado para planificar la próxima sesión. **Si no puede realizar todos los ejercicios, haga lo que pueda.**

1. Caminar a un ritmo más lento o marchar suavemente sobre el terreno, durante aproximadamente 2 minutos.

2. Repita los ejercicios de calentamiento para mover sus articulaciones; estos se pueden hacer sentados o de pie.

3. Estiramientos musculares

Estirar los músculos puede ayudar a reducir cualquier dolor que pueda sentir durante uno o dos días después del ejercicio. Puede hacer estos estiramientos sentado o de pie. **Cada estiramiento debe realizarse suavemente, y debe mantener cada uno durante 15-20 segundos.**

Lateral:

Lleve su brazo derecho hasta el techo y luego inclínese ligeramente hacia la izquierda; Debería sentir un estiramiento a lo largo del lado derecho de tu cuerpo. Regrese a la posición inicial y repita en el lado opuesto.



Hombro:

Manteniendo el brazo recto, crúcelo sobre el pecho empujando con su otro brazo hasta que note el estiramiento alrededor del hombro. Regrese a la posición inicial y repita en el lado opuesto.



4. Estiramiento de isquiotibiales:

Siéntese en el borde de una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Coloque la pierna recta frente a usted con el talón apoyado en el suelo.

Coloque sus manos sobre su otro muslo como soporte.

Sentado lo más alto que pueda, inclínese ligeramente hacia adelante sobre las caderas hasta que pueda sentir un ligero estiramiento en la parte posterior de la pierna estirada.

Regrese a la posición inicial y repita en el lado opuesto.



5. Estiramientos gemelos:

De pie, inclinado hacia delante sobre una pared, apoye las manos llevando una pierna atrás, doble la rodilla delantera, mantenga la pierna trasera recta y el talón en el suelo. Debería sentir un estiramiento en la parte posterior-inferior de la pierna.

Regrese a la posición inicial y repita con la otra pierna.



6. Estiramiento cuádriceps:

De pie frente a una superficie estable, doble una pierna hacia atrás y, si puede alcanzarla, use la mano del mismo lado para sostener el tobillo o la parte posterior de la pierna.

De esta manera sentirá un estiramiento de la parte delantera del muslo.

Mantenga las rodillas juntas y la espalda recta.

Regrese a la posición inicial y repita en el lado opuesto.





Recomendaciones para los problemas con la voz

En algún momento, las personas pueden tener dificultades con su voz después de ser ventiladas (con un tubo de respiración). Si su voz es áspera o débil, es importante que:

- **Siga hablando mientras se encuentre cómodo.** Deberá seguir usando la voz para progresar. Si se cansa mientras habla, tome descansos y comente a sus amigos y familiares que necesita hacer una pausa y descansar la voz durante las conversaciones.
- **No fuerce su voz.** No susurre ya que esto puede tensar sus cuerdas vocales. Intente no alzar la voz o gritar. Si necesita llamar la atención de alguien, intente hacer ruido con un objeto.
- **Descanse.** Si se queda sin aliento mientras habla, tenga cuidado de no trabajar más. Deténgase y siéntese con calma, mientras se concentra en su respiración. Pruebe las estrategias de respiración descritas anteriormente en este folleto. Haga esto hasta que se sienta bien como para hablar de nuevo.
- **Intente tararear para practicar** el uso de su voz, teniendo cuidado de no forzarla.
- **Si hablar es difícil o incómodo use otras formas de comunicación,** como escribir, enviar mensajes de texto o usar gestos.
- **Beba agua durante todo el día** para ayudar a que su voz funcione.



Recomendaciones para beber, comer y tragar

Si precisó un tubo de respiración mientras estaba en el hospital, puede notar que tiene alguna dificultad para tragar alimentos y bebidas. Esto se debe a que los músculos que ayudan a tragar pueden haberse debilitado. Comer bien y beber agua / líquidos es importante para su recuperación.

Es importante prestar atención a cómo puede tragar para evitar asfixia e infecciones pulmonares. Esto puede suceder si la comida / bebida pasa por el camino equivocado y llega a los pulmones.

Si tiene dificultades para tragar, estas técnicas pueden ayudarlo:

- **Siéntese erguido cada vez que coma o beba.** Nunca coma ni beba mientras está acostado.
- **Permanezca erguido** (sentado, de pie, caminando) durante al menos 30 minutos después de las comidas.
- **Pruebe alimentos de diferentes consistencias** (sólidos, semisólidos y líquidos) para ver si algunos alimentos son más fáciles de tragar que otros. Puede ser útil elegir alimentos blandos, o cortar los alimentos sólidos en trozos muy pequeños.
- **Concéntrese cuando coma o beba.** Trate de comer en un lugar tranquilo.
- **Coma despacio.** Tome pequeños bocados de comida, beba sorbos pequeños entre bocados y mastique bien antes de tragar.
- **Asegúrese de que haya vaciado la boca antes de volver a introducir otro bocado.** Si lo necesita, trague otra vez.
- **Coma con más frecuencia y menos cantidad,** si se cansa durante la comida.
- **Si tose o se ahoga,** o su respiración se vuelve difícil cuando come y bebe, tome un descanso para recuperarse.
- Comer saludablemente es muy importante para su recuperación, especialmente cuando está débil o ha estado intubado. Cepillarse los dientes después de cada comida y mantenerse hidratado ayudará a asegurar que su boca se mantenga saludable.



Si tose o se atraganta cuando come o bebe líquidos, o le cuesta que los alimentos pasen por la garganta, consulte con su profesional sanitario.



Recomendaciones si tiene problemas de atención, memoria y le cuesta pensar con claridad.

Es muy común en personas que han estado hospitalizadas, especialmente aquellas que han tenido que ser atendidos en las Unidades de Cuidados Intensivos, que tengan problemas para mantener la atención, recordar cosas o pensar con claridad. Estas dificultades pueden desaparecer en semanas o meses, pero para algunas personas, pueden durar más tiempo.

Es importante que usted y su familia reconozcan si tienen estos problemas, ya que pueden afectarle en sus relaciones, actividades diarias y en su regreso al trabajo o a clase.

Si experimenta estas dificultades, estas estrategias pueden ayudarle:

- **El ejercicio físico** puede ayudar a su cerebro a recuperarse. Si bien puede sentir debilidad, dificultad para respirar o fatiga. Intente introducir gradualmente ejercicio suave en su rutina diaria. Los ejercicios de acondicionamiento físico y fortalecimiento descritos anteriormente en este folleto son un buen inicio.
- **Los ejercicios para la mente**, como pasatiempos, rompecabezas, juegos de palabras y números, ejercicios de memoria o lectura pueden ayudarle. Comience con ejercicios que le cuesten un poco pero que sean alcanzables y aumente la dificultad a medida que pueda. Esto es importante para mantenerse motivado.
- **Haga listas, notas y alertas**, como alarmas telefónicas, que pueden recordarle las cosas que debe hacer.
- **Divida las actividades** en pasos para evitar sentirse sobrepasado.

Algunas de las estrategias enumeradas a continuación, para realizar las actividades de la vida diaria, también pueden ayudarle con las dificultades de atención, memoria o claridad de pensamiento, como por ejemplo ajustar sus expectativas y dejar que otros le ayuden.



Recomendaciones para realizar las actividades de la vida diaria.

Es importante volver a estar activo nuevamente cuando se está recuperando de una enfermedad, pero esto puede resultar difícil si se siente muy cansado, sin aliento y débil. Todo lo que hacemos, incluso lavarse, vestirse y preparar comidas, así como trabajar y jugar, requiere energía.

Después de una enfermedad grave, es posible que no tenga la misma energía que solía tener, y algunas tareas pueden requerir más esfuerzo que antes.

Si se siente así, las siguientes estrategias pueden serle útiles:

- **Ajuste sus expectativas** o deseos a lo que puede hacer en un día. Establezca metas realistas basadas en cómo se siente. Cuando está muy cansado, sin aliento o débil, incluso levantarse de la cama, lavarse y vestirse pueden ser logros importantes.
- **Ahorre energía** haciendo las tareas sentado cuando pueda, como bañarse, vestirse o preparar alimentos. Trate de no hacer tareas que le obliguen a permanecer de pie, agacharse, alcanzar objetos que estén altos o ponerse en cuclillas durante mucho tiempo.
- **Vaya a su ritmo** y trate de hacer tareas ligeras entre las más pesadas. Es posible que deba dejar tiempo durante el día para descansar.
- **Deje que otros le ayuden** con tareas que actualmente le cueste realizar. Tareas como cuidar a los niños, ir de compras, preparar comidas o conducir pueden ser difíciles. Acepte ayuda y dígame a sus familiares/amigos en qué pueden ayudarlo. Mientras se está recuperando, también puede serle útil, contratar a alguien que pueda ayudarlo con actividades, como ir de compras o cocinar.
- **Busque facilidades para volver a sus actividades.** No intente realizar actividades completas hasta que se sienta preparado. Esto puede significar hablar con su empresa acerca de un regreso gradual al trabajo, asumir un papel que le sea más fácil de manejar, obtener apoyo para el cuidado de los niños y regresar lentamente a sus hobbies.



Recomendaciones para aliviar del estrés, la ansiedad o la depresión.

Estar extremadamente enfermo en el hospital puede ser una experiencia muy estresante. Esto puede tener consecuencias negativas en su estado de ánimo. No es extraño experimentar sentimientos de estrés, ansiedad (preocupación, miedo) o depresión (mal humor, tristeza). Pueden venirle a la cabeza recuerdos o sueños de estar en el hospital, incluso si no lo desea. Su estado de ánimo puede verse afectado aún más por las frustraciones de no poder volver a sus actividades diarias de la manera que le gustaría.

A su vez, estos sentimientos pueden afectar a su capacidad de participar en las actividades diarias, especialmente si está menos motivado debido a la diferencia entre sus deseos y lo que se puede lograr.

Por lo tanto, controlar el estrés y los sentimientos de ansiedad y depresión son una parte importante de su recuperación general.

Hay algunas cosas simples que puede hacer.

Cuide sus necesidades básicas

- **Duerma bien.** Su sueño probablemente se alteró durante la estancia en el hospital. Sentirse estresado también puede afectar su sueño. Intente volver a tener un horario regular de sueño y vigilia (despierto), utilizando alarmas. Usted o su familia / cuidadores deben asegurarse de que su entorno esté libre de cosas que puedan molestarle, como demasiada luz o ruido. Reducir al mínimo la nicotina (fumar), la cafeína y el alcohol y realizar actividades de relajación le ayudará a quedarse dormido.
- **Comer lo suficiente y de manera saludable** es importante para su bienestar general. Si tiene dificultades para comer o tragar, siga los consejos recomendados en este folleto o consulte con personal sanitario. Su familiar / cuidador puede ayudarle a que los alimentos que coma sean adecuados para usted.
- **Manténgase físicamente activo** ya que esto reduce el estrés y prevenir la depresión. Dé pequeños pasos para aumentar gradualmente y con seguridad su actividad física.

Cuidados personales

- **Mantenerse socialmente activo** es importante para su salud mental. Hablar con otros puede ayudarle a reducir el estrés y también puede ayudarle a encontrar soluciones para las dificultades que pueda haber en su recuperación. Si vive solo, mantenerse en contacto con amigos o familiares por teléfono o internet puede ayudarle a sentirse menos solo. Es posible que no tenga ganas de relacionarse socialmente cuando su estado de ánimo es bajo, infórmeles a sus familiares y amigos que pueden ayudarle comunicándose.

- **Haga actividades relajantes** que no lo cansen demasiado, como escuchar música, leer o prácticas religiosas /espirituales (rezar, meditación...). La respiración lenta también ayuda a reducir el estrés y es otro ejemplo de una estrategia de relajación. Debe hacerse gradualmente si al principio es demasiado difícil. Siga los "Ejercicios de respiración controlada" descritos anteriormente en este folleto para aprender cómo respirar lentamente.
- **Aumente gradualmente su participación en sus actividades diarias o pasatiempos** lo mejor que pueda, esto puede ayudarle a mejorar su estado de ánimo.
- *Si anteriormente recibía ayuda de un profesional sanitario para recuperar su salud mental, hable con ese profesional para continuar. La familia / cuidadores también pueden desempeñar un papel importante apoyando a las personas que se están recuperando físicamente pero que tenían una salud mental deteriorada. Los familiares / cuidadores pueden ayudarles a acceder a los servicios especializados que necesiten, cuando lo necesiten.*