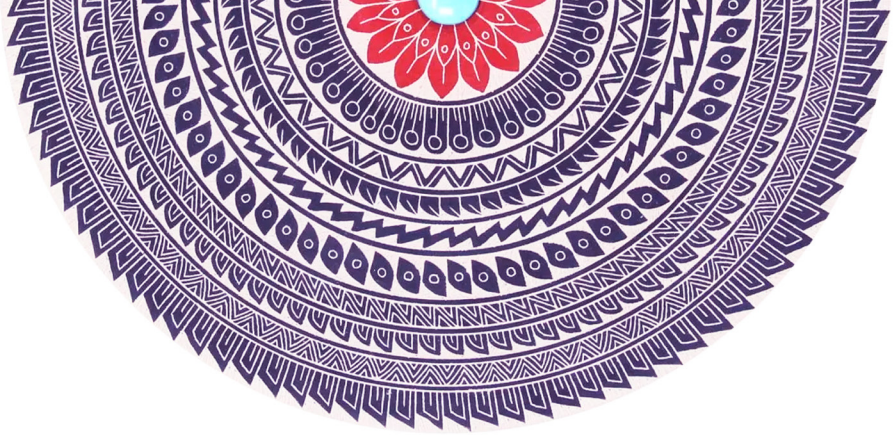

INCMNSZ

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

# Cuidados posteriores a la infección por COVID – 19

Dra. Daniela Cataneo Piña

Mata Ortiz de Chihuahua (cerámica de puntillismo)
- Artesano Héctor Gallegos Jr.

Educación para la Salud
Servicio de Geriatría

# Cerámica
## Artesanal Mexicana

La agricultura generó que el ser humano dejara de ser nómada para empezar a ser sedentario, simultáneamente a ello inicio la historia de la alfarería en todo el mundo.

En México se piensa que los primeros elementos de cerámica mexicana iniciaron entre 2300 a 1500 antes de Cristo, fue en el preclásico temprano donde se dieron los cambios fundamentales en la vida de los grupos humanos que tendrían repercusiones posteriores en prácticamente todos los ámbitos, pues fundaron las primeras aldeas.

Inspirados en las divinidades y el entorno natural de nuestro México, las diferentes tribus descubrieron las propiedades de la tierra mezclada con agua, comenzando a formar con esa arcilla un imaginario "nuestra cerámica".

Su fabricación evolucionó y comprende diferentes etapas: formado o modelado, primera cocción, esmaltado vidriado, diseño y pintura para las piezas más finas y multicolores, la segunda cocción a 1,050°C. Las altas temperaturas transforman los colores de las pinturas minerales al reaccionar con el esmalte, para dar un acabado vidriado.

El arte mexicano se refleja en la cerámica en evidentes ejemplos reconocidos a nivel internacional, incluso como **patrimonio cultural de la humanidad** como son:

- Talavera de Puebla
- Mayólica de Guanajuato
- Árboles de la vida en Metepec
- Barro negro de Oaxaca
- Mata Ortiz de Chihuahua

Actualmente México fabrica distintos artefactos utilitarios y decorativos, con material fácil de amoldar, resistente y refractario como tazas, platos, floreros, macetas y hasta joyería elaborados totalmente de forma artesanal, impulsando el talento mexicano.

***Educación para la Salud*** **rinde tributo a la cerámica mexicana en esta serie de hábitos efectivos para la salud** de las personas o adultos mayores, siempre en busca de mejorar el autocuidado y la calidad de vida.

# Prefacio

Estimada y estimado lector, el mundo comienza a recuperarse lentamente de un período muy complicado, quizás el mayor conocido hasta el momento por el hombre, la pandemia por el ***SARS-CoV2*** causante de la COVID-19. Durante más de un año, el mundo se paralizó en todos sentidos, tuvimos que resguardarnos en los lugares más seguros posibles con miras a no ser contagiados por este virus que podía (y puede) tener consecuencias mortales. Una luz en este proceso fue la introducción de la vacuna; esto nos abrió la puerta para comenzar una lucha en el tratamiento preventivo y de la mano, poder regresar a nuestras actividades cotidianas con un poco de más confianza.

Conforme fueron pasando los meses, las actividades se reanudaron, pudimos regresar de manera paulatina a nuestros trabajos, escuelas, visitas familiares, etc., en fin, a lo que estábamos acostumbrados. El regreso a lo cotidiano continuó hasta el momento actual, en el que la *Organización Mundial de la Salud* ha declarado el fin de la emergencia internacional (5 de mayo del 2023), pero esto no significa que la COVID-19 haya dejado de ser una amenaza para la salud mundial, se tiene que seguir promoviendo el cuidado del individuo en todo sentido.

El ***Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán,*** como parte del sistema de salud mexicano, no fue la excepción. Tuvimos que adecuar nuestra atención al cuidado especial a distancia para las ***Personas Mayores,*** participamos activamente en el manejo hospitalario de aquellos que requirieron estos cuidados, y contribuimos a la generación de conocimientos científicos que ayudarán a comprender y manejar esta enfermedad devastadora. De tal forma que, durante tres años, se detuvo la difusión de estos **"10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor"**, pero afortunadamente **ESTAMOS DE REGRESO.**

En esta nueva serie de recomendaciones para el autocuidado y prevención de enfermedades comunes para las Personas Mayores van encaminadas a retomar con gran gusto una de las actividades pilares de nuestro Instituto, “La educación”. A partir de este año el formato cambió. La forma de presentarles los capítulos será de manera individual y usted los podrá consultar en las páginas oficiales del Instituto. Anteriormente, eran impresos y se difundían gratuitamente entre los interesados; sin embargo, pensamos que tendremos mayor capacidad de difusión de esta nueva forma, y le pedimos a usted nos ayude a la divulgación de estos.

Queremos agradecerle todo el apoyo que nos ha brindado en estos largos meses que han pasado desde que el último volumen que fue publicado, esperemos que estos temas que hemos escogido sean de su agrado y le sirvan para lograr que los aplique en su vida cotidiana y los haga extensivos a otras personas.

**Dr. Juan Miguel Antonio García Lara.**

*Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán*

La mayoría de las personas que cursan con infección por SARS-CoV-2 se recuperarán completamente, sin embargo, dos de cada diez de ellos tendrán síntomas que podrían catalogarse como COVID largo, siendo los más comunes la fatiga, falta de aire, deterioro cognitivo, tos y dolor muscular. Los síntomas pueden ser intermitentes y afectar a las personas de diferente forma y con duración variable.

Parece ser imposible el que nunca se contagiará por el SARS-CoV-2, ya que al ser un virus de una propagación muy rápida y de fácil de contagio, el desarrollo de la infección por COVID-19 estará entre nosotros por mucho tiempo. El desarrollar estrategias de cuidado después de la infección invita a ser una actividad regular con miras desarrollar una recuperación óptima.

# Cuidados posteriores a la infección por COVID – 19

La rehabilitación es una pieza clave para la recuperación física y emocional después de la infección por COVID-19. Dado que las secuelas son multisistémicas o en varios órganos, la intervención de diferentes disciplinas como psicología, nutrición y rehabilitación puede ser necesaria. En casa puede seguir algunas recomendaciones sencillas para ayudar a la recuperación de los síntomas más comunes posteriores a haber tenido la COVID-19.

Uno de los síntomas más frecuentes e incapacitantes es la sensación de falta de aire o disnea. El control de la respiración puede ayudar a manejarla, y se logra siguiendo técnicas sencillas como:

1. Sentarse en una posición cómoda.
2. Poner una mano en el pecho y otra en el estómago.
3. Cerrar los ojos si eso ayuda a relajarse y enfocarse en la respiración.
4. Respirar lento por la nariz y sacar por la boca.
5. A medida que inspira, sienta que la mano en su estómago se levante más que la de su pecho.
6. Realice varias respiraciones de forma lenta, relajada y cómoda.

Otro síntoma frecuente que surge después de haber estado enfermo por COVID-19 es la fatiga, la cual ocurre, entre otras cosas, por la pérdida de la fuerza y resistencia muscular. Esta fatiga puede mejorar realizando ejercicios físicos con un incremento gradual en los niveles de actividad, de acuerdo con los niveles de tolerancia. Debe disminuir la intensidad si el ejercicio le causa sensación de falta de aire y detenerse por completo si presenta datos de alarma como dolor de pecho o mareo, en ese caso debe recibir valoración médica previo a reiniciar el programa de ejercicios.

En caso de que la fatiga persista y le límite para realizar sus actividades diarias, puede ser útil recordar algunos de estos puntos:

- Realice sus actividades a su ritmo, controlando las demandas que se impone a usted mismo y asegúrese de que estas actividades vayan de acuerdo con sus capacidades de ese momento. Recuerde que está en vías de recuperación, por lo que la paciencia es un elemento clave para poder regresar poco a poco a sus niveles de energía y capacidad habituales.
- Priorice las actividades que debe realizar, para que invierta su energía en las actividades más importantes y necesarias.

- Planifique sus actividades a lo largo del día, en lugar de realizarlas todas de una vez, piense en los momentos del día en los que se siente con más vitalidad y programe las actividades que requieren mayor energía para esos momentos.

Los síntomas que presenta, así como las mismas secuelas post-COVID pueden influir también en que experimente dificultad para concentrarse, problemas de memoria, así como incremento en los niveles de estrés y tristeza. En este caso, puede realizar algunos ajustes, como serían:

- Minimizar las distracciones.
- Completar las actividades que requieren que se enfoque cuando se sienta menos cansado.
- Tome pausas frecuentemente, trabajando por periodos cortos.
- Póngase metas razonables que ayudarán a mantener su motivación.
- Tenga un horario de actividades, las cuales sean factibles de realizar.
- Realice una actividad a la vez.
- Puede ayudarse mediante listas o calendarios para ayudar a su rutina.
- Realice ejercicios de memoria, rompecabezas y palabras.

- Asegúrese de dormir lo suficiente, haciendo el ambiente de sueño idóneo, evitando la ingesta de cafeína y nicotina y apegándose a una rutina de relajación y sueño.

- Intente diferentes técnicas de relajación como meditación, baño, aromaterapia, música relajante.

- Manténgase conectado con sus seres queridos.

- Coma de forma nutritiva.

- Intente retomar sus actividades preferidas.

# Datos de alarma

En la etapa de recuperación post COVID pueden surgir algunas complicaciones que requieren atención médica urgente, por lo que se deben de tener en cuenta las banderas rojas o datos de alarma para contactar a su médico, como serían:

- Tener falta de aire con actividad mínima, que no mejore después de realizar las posiciones previamente mencionadas para mejorarla.

- Cambio en la sensación de falta de aire en reposo que no mejora con las técnicas para controlarla.

- Comenzar a presentar dolor de pecho, sensación de latidos cardiacos acelerados o mareo con ciertas posiciones durante el ejercicio o actividad.

- Confusión que empeora o dificultad para hablar de forma fluida.

- Debilidad facial, de brazos o piernas, especialmente en un lado del cuerpo.

Ansiedad o tristeza profunda que empeora.

En caso de que los síntomas post-COVID empeoren o presente alguno de los datos de alarma mencionados, puede ser necesario buscar una cita médica. En este caso, es útil prepararse para esta, de manera que pueda recibir una evaluación adecuada, así como un diagnóstico y tratamiento precisos. Algunos consejos para prepararse para su consulta médica podrían ser:

1. Preparar una historia breve que incluya antecedentes sobre la infección, síntomas, tratamientos y diagnósticos previos.

2. Lista de medicamentos o suplementos que esté tomando.

3. Lista de los síntomas que más le preocupan.

4. Pregunte sus dudas.

5. Asegúrese de entender los siguientes pasos después de la consulta, como si requiere realizarse estudios adicionales, programar nuvas citas y tomar ciertos tratamientos.

6. Lleve un diario de síntomas para poder saber si los síntomas han mejorado o empeorado.

Es posible que usted esté al cuidado de algún familiar que presente la condición Post-COVID, si es su caso, recuerde que es muy importante mantener el cuidado para usted mismo. Actividades por realizar para lograr su bienestar como cuidador pueden incluir:

- Aceptar ayuda de amigos, familia y comunidad.
- Dormir lo suficiente y llevar una alimentación saludable.
- Considerar unirse a algún grupo de apoyo o visitar a algún terapeuta o consejero.
- Consultar a su médico acerca de problemas de salud que usted mismo pudiera estar presentando.

# 10 hábitos saludables para la persona que padece la Condición Post-COVID o COVID largo

1. Prestar atención a los síntomas nuevos que pueden presentarse después de semanas o meses de la infección aguda por SARS-CoV 2.

2. Realizar maniobras apropiadas para mejorar la falta de aire o disnea en reposo y cuando realiza actividad física.

3 Iniciar ejercicios para mejorar la fatiga, con incremento gradual dependiendo de cuánto lo tolere, realizarlos constantemente para tener mejores resultados.

4 Emplear métodos adicionales para el manejo de la fatiga como la planeación y priorización de sus actividades, realizándolas a su ritmo.

5 Estar alerta de las alteraciones de memoria, concentración y del estado de ánimo que puede presentar posteriores a sufrir COVID.

6 Ayudarse de técnicas para mejorar la concentración como minimizar distracciones, optimizar el uso de su energía y tener buenos hábitos de higiene del sueño y nutrición.

7 Identificar los datos de alarma que indiquen agravamiento de las condiciones post COVID.

8 Preparar su consulta con sus antecedentes relevantes, los síntomas que ha presentado y la evolución de estos.

9 Pregunte todas sus dudas durante la consulta y asegúrese de seguir las indicaciones de su médico.

10 Si es cuidador de un paciente con secuelas de COVID-19, no olvide que su bienestar también es importante, esté atento a sus condiciones de salud física y mental y no dude en buscar ayuda.

Le invitamos a seguir estos consejos prácticos, recuerde que usted marca su ritmo, siga las instrucciones de su médico, no dude en buscar ayuda y auxile a los demás.

# Lecturas recomendadas:


- CDC. Afecciones posteriores al COVID-19 [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. Disponible en: https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html

# DIRECTORIO EDITORIAL


## Unidad de Educación para la Salud
Dr. Luis Dávila Maldonado
Jefe de la Unidad

## Servicio de Geriatría
Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
Dra. Daniela Cataneo Piña

## Autor
Dra. Daniela Cataneo Piña

## Diseño Editorial
Luna Montserrat Serafín Manzano

## Ilustraciones
Luna Montserrat Serafín Manzano

EDUCACIÓN PARA LA SALUD


Derechos Reservados © 2023. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.