



RESPIRA · VIBRA · JUEGA

¡ÁNIMA-TE! PROGRAMA DE REHABILITACIÓN INICIAL POST-COVID

INTRODUCCIÓN

El porcentaje de personas que, tras haber contraído y superado la enfermedad causada por el SARS-CoV-2, padecen de secuelas tanto físicas como cognitivas y psicológicas está cada vez mejor estudiado y reconocido por las principales instituciones de salud internacionales. Ya sea que se haya sufrido de una versión leve de la enfermedad o grave, llegando a la necesidad de intubación, entre 40 y 70% de las personas han experimentado afecciones de diversa intensidad y naturaleza, según estudios clínicos. Entre las principales se encuentran: fatiga crónica y debilidad muscular generalizada, disminución de capacidad respiratoria, trastornos del sueño y afecciones psicológicas como depresión y estrés post-traumático. Dichas secuelas, entre varias otras, provocan una disminución en la calidad de vida de las personas sobrevivientes de COVID-19 dando como resultado un impacto negativo en su bienestar social, económico y, por supuesto, su desempeño laboral.

Actualmente se carece de un consenso mundial sobre protocolos y técnicas estandarizadas para dar seguimiento a la rehabilitación de estos pacientes dada la gran variedad de síntomas, sin embargo, diversas organizaciones internacionales como la Organización Panamericana de la Salud recomiendan seguir proporcionando espacios de atención tanto física (rehabilitación pulmonar, neurológica, etc.) como psicológica (grupos de apoyo, terapias) para mejorar la calidad de vida de las personas, disminuir los impactos negativos a nivel social y económico, así como contribuir al conocimiento actual sobre posibles vías de rehabilitación.

Una vez superada la etapa crítica de la enfermedad, muchas personas quedan solas y aisladas durante su proceso de recuperación. De no ser que presenten secuelas muy graves, un gran número que regresa a la vida laboral continúa a reportar un estado de salud disminuido en general. En nuestro país hay pocos profesionales e instituciones que ofrecen programas de rehabilitación integral. Este programa busca ser un servicio a la comunidad ofreciendo un espacio para que las personas inicien un programa de rehabilitación que los haga sentir que no están solos en este proceso, tener una guía con ejercicios sistematizados, que ponga la experiencia emocional de haber sobrevivido al COVID al centro del proceso de recuperación





RESPIRA . VIBRA . JUEGA

Las técnicas desarrolladas para una correcta emisión de la voz hablada y cantada nos ofrecen la posibilidad de concientizar, estimular y fortalecer los mecanismos respiratorios que han sido disminuidos por los efectos de COVID-19. Estas técnicas cumplen con los objetivos y procesos desarrollados en programas de rehabilitación pulmonar ya que todas ellas se enfocan en la reeducación y fortalecimiento de los mecanismos respiratorios (Respiración costo-diafragmática)

Por otro lado las técnicas de Neuropsicoterapia que han sido probadas eficaces para personas que han sufrido de afectaciones pulmonares, entre las que tenemos Oral Motor Rehabilitation Exercises (OMREX), Vocal Intonation Therapy (VIT) y Therapeutic Singing (TS) son un recurso muy valioso para que la persona trabaje sus dificultades respiratorias, motrices y cognitivas desde una perspectiva lúdica, creativa y considerando sus vivencias y emociones como una parte central de su recuperación.

El programa que se presenta se diseñó combinando éstas dos áreas de conocimiento para proporcionar a las personas con secuelas de COVID-19 un espacio de rehabilitación integral en el que se abordará tanto el aspecto físico, con ejercicios respiratorios y de consciencia corporal eficaces y estructurados, como el aspecto psico-emocional al trabajar en grupo, de forma lúdica (música/canto) y permitiendo el compartir experiencias. La finalidad de este programa es que el participante mejore su salud, su calidad de vida y, por ende, su rendimiento laboral.

Fuentes:

<https://www.idsociety.org/covid-19-real-time-learning-network/disease-manifestations--complications/post-covid-syndrome/#KL>

<https://www.paho.org/es/documentos/alerta-epidemiologica-complicaciones-secuelas-por-covid-19-12-agosto-2020>

Thaut, Michael M. (ed) *HANDBOOK OF NEUROLOGIC MUSICTHERAPY*. Oxford University Press. New York, 2014



RESPIRA . VIBRA . JUEGA

OBJETIVOS

La persona participante, al concluir el programa:

1. Habrá adquirido conocimientos teóricos y prácticos sobre su proceso de rehabilitación.
2. Habrá practicado diversas técnicas que lo ayudarán a fortalecer sus músculos respiratorios, a aumentar su oxigenación, a tonificar su cuerpo y a mejorar su nivel de energía.
3. Habrá tomado conciencia de su estado emocional y de cómo éste puede afectar su salud. Explorará otras formas de expresar estas emociones de forma segura y creativa.

Lo anterior con el objetivo de iniciar un proceso de rehabilitación que contribuya a una disminución de sus síntomas Post-COVID y a mejorar, de forma general, su calidad de vida.

BENEFICIOS

Los beneficios que se esperan para los participantes es que

- Mejora en su salud y disminuyan secuelas a nivel respiratorio
- Reduzca niveles de ansiedad y recupere estado de bienestar emocional (mejor estado emocional y mental equivale a mejor rendimiento laboral y social)
- Construya una red de apoyo que lo acompañe en su

TEMAS QUE SE ABORDARÁN

1. Conocimiento anatómico y fisiológico de la respiración
2. Técnicas de relajación con música
3. Toma de conciencia corporal: Imaginación, sensación, emoción.
4. Técnicas de respiración natural y Ejercicios de Neuromusicoterapia OMREX (Oral Motor Rehabilitation Exercises)
5. Ejercicios de voz adaptados a diferentes capacidades respiratorias. (Vocal Intonation Therapy y Therapeutic Singing)