

Secuelas en pacientes Post Covid-19

¿Cómo puedo ayudarle a recuperarse?



Un minuto para ti

Secuelas en pacientes Post Covid 19

¿Cómo puedo ayudarle a recuperarse?

*Muchos de estos pacientes, vuelven a sus actividades diarias, pero siguen sufriendo cansancio o ven su productividad o **calidad de vida afectadas**.*

Una secuela es una consecuencia o resultado, generalmente de carácter negativo, que sucede después de un hecho determinado.

FÍSICAS

PSICOLÓGICAS

En caso de que algún familiar, amistad, o persona conocida haya padecido covid-19, tú estás en la posibilidad de apoyarle, siempre tomando las medidas de bioseguridad emitidas por el Gobierno Nacional.



Secuelas Físicas



**CANSANCIO O
FATIGA**

**DOLORES
MUSCULARES**

**RESPIRACIÓN REDUCIDA
(en caso de pacientes hospitalizados)**

**SEMANAS PARA
RECUPERARSE**

Secuelas Psicológicas



**SÍNTOMAS DE ANSIEDAD,
DEPRESIÓN**

PÉRDIDA DE MEMORIA

**EN EL PEOR DE LOS CASOS
ESTRÉS POST TRAUMÁTICO**



**PRODUCTO DEL
AISLAMIENTO,
MEDICACIÓN U
HOSPITALIZACIÓN**

¿Cómo puedo ayudar a mi familiar a recuperarse?

DEBES SABER QUE LA RECUPERACIÓN EN ALGUNOS CASOS ES LENTA Y TOMA SU TIEMPO: SE EMPÁTICO Y PACIENTE.

VALIDA SIEMPRE SUS EMOCIONES: PREGÚNTALE ¿CÓMO TE SIENTES HOY? Y ESCÚCHALE.

LA ALIMENTACIÓN DEBE SER BALANCEADA RICA EN VITAMINA B

CREA RUTINAS CON ACTIVIDADES SALUDABLES PARA REDUCIR ANSIEDAD Y ESTADOS DE ÁNIMO ALTERADOS.

UTILIZA PARAFRASEOS POSITIVOS
“EL CEREBRO REACCIONA A LA PALABRA AMABLE”

REALIZA ACTIVIDADES DONDE LA PERSONA SE SIENTA IMPORTANTE Y PUEDA AYUDAR A OTROS

TU PUEDES AYUDARLE

Pero si observas que su salud se está deteriorando, solicita apoyo a un adulto de confianza.



Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.

CHIRIQUÍ	774-4428	Ext.303,307
COCLÉ	991 1024	
COLÓN	470-0457	
HERRERA	970-0278	
LOS SANTOS	994-8555	6374-5236 
PANAMÁ OESTE	515-7396	
VERAGUAS	998-2474	
BOCAS DEL TORO	758 5377	
PANAMÁ	511-4401	
SAN MIGUELITO	233-5592	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.