

Para los que han sido enfermos por el Covid-19 y continúan teniendo trastornos



Para los que han sido enfermos del Covid-19

Algunas personas que han sufrido del Covid-19 pueden continuar teniendo trastornos tras la curación. Eso puede ocurrir bien en los que han sido gravemente enfermos y hospitalizados y bien en los que solo han sufrido síntomas leves y se han quedado en casa.

Los trastornos pueden variar, pero uno puede sentirse, entre otros, cansado y agotado, tener trastornos de memoria o también sentirse triste y deprimido. Algunos pacientes pueden tener la respiración difícil, dolores en las articulaciones y en el pecho, tener tos o bien una disminución de los sentidos del olor y del gusto.

El sufrir estos tipos de trastornos tras una infección no es escaso y pueden demorar en curarse.

Esos trastornos pueden, para algunos pacientes, hacer que el retorno a la vida de antes sea dificultoso: familia, trabajo, escuela y ocio.

Obtener ayuda para recuperar mejor

Si continúa usted teniendo trastornos doce -12- semanas tras haber superado el Covid-19 podrá obtener ayuda para curar más completamente.

Uno no puede curarse por el solo descanso, pero eso sí: uno puede entrenarse progresivamente para recuperar su actividad normal. Bien haciendo ejercicios por sí mismo o bien con la ayuda de un entrenamiento asistido organizado por el municipio donde usted reside.

Para algunas personas podría ser necesario hacer una estancia en un centro donde hay especialistas de la rehabilitación.

La rehabilitación ¿Qué es?

Rehabilitación significa que se ayudan a los pacientes para entrenarse con el extremo que puedan recuperar un cotidiano gestionable; para que pueda usted ser lo más independiente que posible - tal como a usted le gusta vivir.

¿Cuándo tengo que contactar mi médico de cabecera (*Fastlege*)?

Póngase en contacto con su médico personal para conseguir ayuda si le resulta difícil gestionar si mismo / si misma su situación. Su *Fastlege* valorará su caso y le dirá qué seguimiento sería el mejor para usted y eventualmente si necesita una rehabilitación en un centro especializado.



Akershus universitetssykehus HF

Besøksadresse: Sykehusveien 25, Lørenskog
Postadresse: Postboks 1000, 1478 Lørenskog
Telefon: 67 96 00 00
Epost: postmottak@ahus.no