

Programa UF COVID RESTORE (rehabilitación, apoyo, capacitación, divulgación e investigación)

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

El programa COVID RESTORE de UF Health brinda seguimiento a corto y largo plazo para las personas que se recuperan del COVID-19. Las personas que sufren de lo que comúnmente se llama "COVID prolongado" generalmente tienen una variedad de síntomas que afectan a diferentes órganos.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects.html>. Los síntomas pueden continuar durante varios meses después de la infección inicial. La duración de síntomas se desconoce y varía de persona a persona, pero se puede observar mejoría y posiblemente resolución de estos.

Ofrecemos los siguientes servicios a través de estas clínicas:

1. Evaluación del paciente en la clínica de atención primaria después del COVID (Una vez haya salido del hospital o después de una enfermedad aguda). Esta consiste de una cita prolongada para evaluar necesidades, detectar síntomas, brindar educación y hacer las referencias necesarias.
2. Clínica de Rehabilitación y Medicina Integral
Evaluación por un médico Fisiatra (capacitado en Medicina Física y Rehabilitación), que también está capacitado en Medicina Integrativa, quien provee seguimiento a los pacientes con síntomas limitantes después del COVID. Los pacientes recibirán educación sobre cambios de estilo de vida y el uso apropiado de suplementos y otras terapias complementarias.
3. Clínicas de fisioterapia, terapia ocupacional, terapia de lenguaje
4. Clínicas especializadas en Neurología, Neumología, Cardiología, Nefrología
5. Psicología: Cuatro sesiones semanales remotas, por medio de video, de una hora de duración. En estas sesiones se aprenden herramientas para mejorar la regulación del estado de ánimo y la habilidad de manejar la ansiedad. Esto se factura a su seguro de salud.

Autocuidado y Autogestión

1. Seguimiento
Al principio, le recomendamos que tome nota detallada, diaria o semanal, de sus síntomas, incluyendo la intensidad, duración, frecuencia, horario y el efecto de estos síntomas en su rutina diaria.
2. Salud General
Nutrición: la pérdida del sentido del gusto y el olfato puede contribuir a un aumento o disminución en la ingestión de alimentos. Esta pérdida también puede ocasionar la preferencia de alimentos que contienen altas cantidades de azúcares simples, almidones, sal y potenciadores químicos de sabor que se encuentran en alimentos procesados. Estos aportan poco a la nutrición y pueden causar altos niveles de inflamación en el organismo. Recomendamos disminuir el consumo de estas comidas procesadas y seguir una dieta antiinflamatoria. <https://www.drweil.com/diet-nutrition/anti-inflammation-diet-pyramid/dr-weils-anti-inflammation-food-pyramid/>
3. Manejo de dificultad respiratoria o falta de aliento
Algunas personas persisten con dificultad respiratoria aún cuando sus radiografías pulmonares o pruebas de función pulmonar son normales. La respiración disfuncional o los patrones de respiración excesiva pueden contribuir a estos síntomas. <https://www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Respiratory/Breathing-pattern-disorders-patient-information.pdf>
4. Manejo de la fatiga

Los pacientes clasifican la fatiga como un síntoma importante que afecta la función y la calidad de vida. Fomentamos un regreso gradual a la actividad para evitar la fatiga posterior al esfuerzo. Hay formas prácticas de implementar esto en este sitio de web: <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy>

5. Manejo del dolor

El uso de calor húmedo o hielo en una posición de apoyo puede ayudar a reducir el dolor además de los analgésicos indicados.

6. Manejo de pérdida o sentido anormal del gusto o el olfato

Esto puede mejorar con el tiempo, pero puede afectar el apetito a largo plazo, así como el peso y la confianza. Busque una evaluación otorrinolaringológica o trabaje con un terapeuta ocupacional. Recursos para el reentrenamiento olfativo se encuentran en estos sitios de web:

<https://abscent.org/covid-19/covid-19-information> o <https://www.fifthsense.org.uk/smell-training/>.

7. Salud mental

Busque apoyo social y emocional en su familia y comunidad. Se puede acceder los servicios profesionales de salud mental en la comunidad utilizando estos enlaces:

<https://counseling.ufl.edu/provider-database/>

Para pacientes con seguro Gator Care:

<https://gatorcare.org/health-resources/mental-health-services/>

Para pacientes con Medicaid o sin seguro:

<https://www.choosehelp.com/rehab/meridian-behavioral-healthcare-alachua-county-campus-gainesville-florida-9428>

Estos audios guiados pueden ayudar a fomentar una disciplina diaria de hacerle frente a los factores estresantes de cada día. Se pueden acceder por medio de su celular o tableta:

<https://insighttimer.com/> <https://www.calm.com/> , <https://www.headspace.com/> ,

<http://www.freemindfulness.org/covid19>

Recursos de la Comunidad

UF Health Street es un programa de participación que vincula a la comunidad con servicios médicos, sociales y oportunidades de investigación. <https://healthstreet.program.ufl.edu/about-2/>

El acceso a los servicios de atención domiciliaria puede ayudarlo a satisfacer sus necesidades y las de su familia a medida que se recupera <https://ufhealth.org/uf-health-shands-homecare>

Soporte financiero

Acceso a asistencia financiera para los servicios de atención médica -

<https://ufhealth.org/financial-assistance>

Consulte las reglas de su empleador sobre la licencia por enfermedad remunerada, licencia familiar, o incapacitación a corto y largo plazo. Las personas que sufren de COVID prolongado pueden solicitar adaptaciones laborales que cumplan con la definición de incapacidad según la Ley Estadounidense con Incapacidades (ADA). Información aquí:

<https://askjan.org/blogs/jan/2021/03/covid-19-long-haulers-and-the-americans-with-disabilities-act.cfm>

Asistencia alimentaria: <https://www.feedingflorida.org/taking-action/find-food-now/>

Le recomendamos comenzar la práctica de autocuidado que sea más fácil para usted. Consulte la información en esta hoja, el uso de productos naturales y otras inquietudes con su equipo de atención médica.