



RECOVER

Investigación sobre el COVID para
Mejorar la Recuperación

Una iniciativa financiada por los Institutos Nacionales de la Salud

El malestar posesfuerzo

¿Qué es y cómo lo manejo para mi hijo/a?

¿Qué es el malestar posesfuerzo?

El malestar posesfuerzo (PEM, por sus siglas en inglés) ocurre cuando una persona se siente mucho peor después de hacer cosas que usan incluso pequeñas cantidades de energía. Esto puede suceder después de la actividad física, pensar mucho o de sentir emociones fuertes. Una persona con PEM puede tener síntomas nuevos o peores después de hacer ejercicio, estudiar para un examen o tener una discusión. Estos síntomas se sienten como un apagón físico o mental por estar muy cansado o por tener que usar el cerebro para hacer actividades diarias. Los síntomas de PEM generalmente comienzan unas 24 horas después de la actividad o comienzan unas pocas horas o días después. Es diferente de simplemente sentirse cansado o adolorido después de hacer algo difícil. El PEM es un síntoma importante a tener en cuenta cuando se estudia el COVID persistente.

Cómo manejar el PEM

Averigüe qué es lo que hace que su hijo/a se sienta peor. Algunas cosas que lo hacen sentir peor pueden detenerse o evitarse, pero no todas. Escribir lo que hace su hijo/a y cómo se siente cada día puede ayudar. Estas son algunas cosas que podrían hacer que tenga PEM:

- Mover el cuerpo o permanecer quieto: correr, caminar, bañarse, cepillarse el cabello o los dientes, o pararse o sentarse derecho.
- Pensar mucho: hablar con las personas, hacer las tareas o aprender en la escuela.
- Cosas que ven, escuchan o sienten: luces brillantes o destellos, ruidos repentinos o ruidos que se repiten.
- Sentimientos: momentos difíciles que les causan molestias o miedo, hablar con amigos y familiares.
- Cosas a su alrededor: cambios en el clima, aire que no está limpio o cosas a las que podrían ser alérgicos.

Piense en la energía como una batería. A algunas personas les resulta útil pensar en la energía como una batería recargable. Es importante mantener la batería cargada utilizando pequeñas cantidades de energía y parar antes de que se agote la batería. Descansar entre actividades recarga la batería.

Busque el nivel de energía inicial de su hijo/a. Para encontrarlo, comience por reducir las actividades de su hijo/a a la mitad. Este nivel de energía inicial puede cambiar con el tiempo y puede mejorar o empeorar. Si su hijo/a está haciendo demasiada actividad, es posible que se cansa más con el tiempo. Pero si su hijo/a puede parar de hacer lo que está haciendo antes de cansarse, es posible que pueda hacer más luego.

Piense en las actividades que hizo su hijo/a. Si algo hizo que su hijo/a se sintiera peor antes, piense en lo siguiente:

- Durante cuánto tiempo hizo la actividad.
- Qué tan difícil fue la actividad.
- Qué parte del cuerpo usó.

Acortar los tiempos de actividad. Si su hijo/a necesita hacer la actividad de nuevo, intente acortar la cantidad de tiempo que dedica a hacerla. Además, trate de hacerlo más fácil para que su hijo/a no tenga que usar tanta energía como la primera vez.

Dese más tiempo para hacer las cosas, descansar y sentirse mejor. No hay manera de arreglar el PEM por completo, pero si es posible, intente hacer cosas solo cuando se sienta bien y descance cuando esté cansado. Planifique descansar más y escuche a su cuerpo cuando diga que debe parar. Incluso puede probar algo llamado “descanso radical”. El descanso radical es cuando evita hacer cualquier cosa antes de una actividad planificada. Algunas personas con PEM han descubierto que el reposo radical puede mejorar los síntomas o incluso evitar que ocurran. Algunas cosas que su hijo/a puede hacer para que se sienta mejor son actividades que no necesitan mucha energía, como leer o dibujar. Asegúrese de que también coman y beban mucha agua.

Divida los proyectos grandes en partes más pequeñas y concéntrese en lo que es más importante.

- Cuando un proyecto se divide en partes más pequeñas, se da tiempo para descansar entre las partes y continuar trabajando en él más tarde. Por ejemplo, en lugar de hacer que su hijo/a limpie toda una habitación a la vez, pídale que limpie una parte a la vez.
- Elija actividades que realmente le importan a su hijo/a. Si algo es importante, vea si otra persona puede ayudar a su hijo/a a hacerlo o vea si puede cambiar el día en que hay que hacer algo para planificar más tiempo de descanso y recuperación.