

# Recuperación después de una enfermedad o de un confinamiento preventivo

La convalecencia es un periodo de recuperación gradual de la salud tras sufrir una enfermedad, un accidente o una intervención quirúrgica. Hay que tener paciencia y seguir unas recomendaciones.

Si ha sufrido una enfermedad importante o ha seguido un aislamiento preventivo en casa, su capacidad funcional se ha visto afectada por la propia enfermedad y por la pérdida de musculatura ocasionada por la disminución de la actividad física. Se pierde fuerza y equilibrio y aumenta el riesgo de caídas y lesiones. Si ha estado ingresado en un hospital en una situación grave o de forma prolongada, los efectos aún serán más importantes. Su estado previo también influye en los efectos. Además, si la función pulmonar se ha visto afectada, la situación se agrava.



También pueden aparecer efectos psicológicos e, incluso, cognitivos en algunos pacientes.

## Para recuperar la condición física...

1. Mantenga unos **hábitos saludables**. Beba suficiente agua, ajuste la dieta a la nueva situación y evite los tóxicos.
2. Mantenga las **rutinas**: horas de descanso, higiene y horarios de las comidas. Durante el día busque un equilibrio entre los periodos de descanso y los de actividad. Adáptese al ritmo de la enfermedad y esté activo o activa sin cansarse excesivamente.
3. **Evite las caídas**: póngase zapatillas cerradas, también en casa, y retire alfombras, cables, muebles u otros utensilios que puedan hacerle caer.
4. **Haga ejercicio a diario**, en la medida de sus posibilidades. Haga clic aquí para ver un vídeo con [ejercicios para jóvenes](#) y uno con [ejercicios para personas mayores](#):
  - En una silla, mueva los **pies** subiendo y bajando las puntas, haciendo círculos o figuras imaginarias en el aire, y mueva los **brazos** en

diferentes direcciones y el **tronco** hacia delante, hacia atrás y a los lados.

- **Caminar** es un ejercicio que le ayudará a recuperarse antes. Camine a diario y, si puede, camine por lo menos 5 minutos cada hora.
- **Siéntese y levántese** de una silla y **suba y baje** escaleras.
- Mantenga el **equilibrio** sobre una pierna y luego sobre la otra (en un lugar seguro donde pueda apoyarse fácilmente si pierde el equilibrio).
- Haga **flexiones de brazos contra la pared**: sitúese de pie delante de la pared, con los pies un poco alejados de ella y apoye las manos en la pared con los codos flexionados, y empuje la pared hasta extender los codos. También puede subir y bajar los talones simultáneamente.
- Escuche música y **baile**, le ayudará física y mentalmente.
- Si tiene en casa **utensilios de gimnasia**, como bandas elásticas, una bicicleta estática, cintas de marcha, *steps* o pesas, es un buen momento para utilizarlos.

## Recuperación respiratoria

Si su capacidad pulmonar ha quedado disminuida tras la enfermedad, haga [ejercicios respiratorios](#) cada día para aumentarla de nuevo y, también, para expulsar secreciones.

## Estado de ánimo

Por la debilidad que puede haberle quedado, por el aislamiento sufrido, por miedo a volver a enfermarse, por motivos económicos, por [duelos](#) añadidos, etc., después de una enfermedad puede sentirse en un estado de desánimo que hay que tratar. Busque la [serenidad](#), tome medidas para [animarse](#), [relájese](#), practique [mindfulness](#), etc.

La recuperación física y el retorno a la vida activa le ayudarán a mejorar su estado de ánimo. El apoyo de la familia y de las amistades puede ser muy importante. En los casos graves consulte con los profesionales sanitarios.