

# **CONSEJOS PARA EL MANEJO DE LOS SÍNTOMAS COGNITIVOS DEL SÍNDROME POS-COVID**



**Optimiza tu  
día a día**



**Cuídate**



**Mantén una  
vida activa**

# Optimiza tu día a día



1

## Obsérvate

Aprende a reconocer las señales de tu cuerpo. **Para cuando tu cuerpo te lo pida.**

Nota cuáles son los **momentos del día que te sueles encontrar mejor** y aquellos que te sueles encontrar peor. Esto te ayudará a planificarte.

**Observa y anota el nivel de energía** del que dispones cuando te levantes y el que te queda después de realizar cada actividad.

Hay muchos **factores que pueden afectar a la fatiga**: el ejercicio físico, estar de pie, actividades cognitivas como leer, escribir o conversar, situaciones con carga emocional o estresantes, estar expuesto a mucho ruido o luz muy intensa, o incluso cambios de estación o de temperatura.

Fíjate en aquellas **actividades que te ayudan a estar mejor** y las que no.

Analiza donde suelen aparecer dificultades en tu día a día para **buscar posibles soluciones** o ayuda.

2

Conocer la energía que te requiere realizar cada actividad te ayudará a organizarte mejor.

## Organiza tu día a día

**Planifica tu día en función de la energía** que dispones. Sé flexible.

**Haz listas** de cosas que hacer. Ve señalando las actividades que hagas.

**Piensa qué actividades son prioritarias** y cuáles se pueden posponer si fuera necesario.

Intercala las actividades que requieran más esfuerzo con otras que sean más livianas.

**Reparte las actividades a lo largo del día** en lugar de hacerlas todas juntas y después acabar agotada.

**Establece horarios** para hacer tus actividades cotidianas. Los horarios ayudan al cuerpo a ubicarse.

**Date tiempo** para completar las actividades. Las prisas no te ayudan.

Incluye en la rutina **descansos programados** y periodos de recuperación.

**Planifica la semana** distribuyendo las tareas de manera equitativa en cuanto al nivel de esfuerzo.

3

## Adapta tus actividades

Sé creativo e **investiga otras formas de hacer las cosas** que se ajusten a tu nueva situación.

Realiza las actividades que puedas en una **posición sentada** para ahorrar energía y evitar el cansancio.

Antes de iniciar una actividad **piensa qué necesitas** para evitar viajes innecesarios.

**Divide las actividades en tareas más pequeñas** para poder parar cuando lo necesites.

**Usa herramientas** para organizarte: agendas, diarios, calendarios, alarmas, temporizadores.

También te pueden ser útiles objetos como relojes de cocina, pastilleros, localizador de objetos Bluetooth o los auriculares con cancelación de ruido.

4

## ¡Felicítate!

Fíjate en las pequeñas cosas que van bien en tu vida y **felicítate por tus esfuerzos** y logros.



## Mantén tu círculo social

Las relaciones sociales nos aportan muchos beneficios. **Escucha y conversa.**

Si quedar con mucha gente al mismo tiempo te agota, prueba de quedar con pocas personas a la vez.

Busca **lugares tranquilos** y con poco ruido para los encuentros.

A veces encontrarse con mucha gente es necesario. En estas ocasiones, comenta tu situación y **busca un sitio para ir a descansar** cuando lo necesites.

Las videoconferencias o llamadas por teléfono también son una manera de relacionarse.

## Practica ejercicio regularmente

Encuentra el tipo de ejercicio que puedas hacer e inclúyelo dentro de tu rutina.

Si tienes mucha fatiga y no puedes hacer ejercicio, **realiza paseos cortos con descansos frecuentes.**

**Aumenta de forma gradual** el nivel de ejercicio físico de manera muy pausada.

Cambiar bruscamente el nivel de actividad, probablemente no te ayudará.

## Prepárate las visitas al médico

**Registra los síntomas** que te preocupan dos semanas antes de acudir al médico. Contar con información detallada puede ayudar a tu médico a saber mejor lo que te pasa.

**Haz una lista con las dudas** y preguntas que tengas. Escribe las más importantes primero.

Apunta las respuestas y las indicaciones del médico.

## Cuida la alimentación

La **dieta mediterránea** tiene beneficios para la salud cerebral.

Esta incluye la ingesta de verduras, legumbres, frutas, frutos secos, cereales y aceite de oliva, pero también ingesta moderada de pescado blanco o azul y carne blanca o roja.

## Sal de casa

Para mantener una buena salud es importante salir de casa cada día, **cambiar de entorno** y estar en contacto con el aire y el sol.

## Infórmate

Asóciate, infórmate y **conoce tus derechos.**

Si crees que te puede ayudar, comparte tus vivencias con otras personas que están en la misma situación.



# Mantén una vida activa



Existen muchas actividades que nos pueden ayudar a mantener nuestra mente activa. Escoge las que mejor se adapten a tu situación.



## Juegos de mesa

Son beneficiosos en doble medida: nos estimulan mentalmente mientras disfrutamos y pasamos un rato agradable con familiares o amigos.

Te recomendamos que empieces por juegos de mesa que hayas practicado alguna vez y que conozcas las reglas. Puedes empezar a jugar con juegos sencillos, de partidas cortas y que no tengan tiempos.



## Pasatiempos

Los encontrarás de muchos tipos: sudokus, sopas de letras, crucigramas, autodefinidos, etc. Empieza por la actividad que más te guste o te resulte más fácil. Ten en cuenta que es preferible practicarlos en papel y lápiz en lugar de electrónicamente.



## Lectura

Empieza con un libro de relatos cortos y letra grande, una novela gráfica o alguna noticia que te interese. Controla el tiempo y ve haciendo descansos cuando lo necesites.



## Noticias

Busca noticias curiosas para comentar con familiares o amigos. Intenta resumir o esquematizar las noticias que te interesen.



## Aplicaciones y videojuegos

Busca algún juego que te guste y practícalo. Vigila que no te ocupe diariamente demasiado tiempo.



## Escritura

Escribir nos puede ayudar a ordenar nuestros pensamientos y emociones. Algunas ideas de cosas que puedes escribir son:

- Un diario donde anotes alguna situación, pensamiento o conversación que te haya llamado la atención. Fíjate en los detalles y como te has sentido.
- Un breve resumen de una película, serie, noticia, libro, obra de teatro o concierto.



## Aficiones

Descubre y practica tus aficiones: coser, tocar un instrumento, escuchar música, cantar, disfrutar de un concierto, aprender un idioma, practicarlo, pintar o dibujar, son solo algunas ideas.



## Cálculo

Aprovecha las oportunidades que vayas encontrando en tu día a día para practicar el cálculo. Hazlo sin prisas. También puedes practicar con alguna aplicación de móvil, tableta u ordenador o en cuadernos que puedes comprar en el quiosco.



## Puzles y rompecabezas

Hay de muchos tipos y niveles. Empieza por los puzles fáciles y poco a poco ve subiendo el nivel.



## Talleres y cursos

Busca talleres, cursos, charlas o actividades organizadas que sean de tu interés y participa.