

Rehabilitación holística en personas que han padecido COVID-19

Holistic rehabilitation in people who have suffered COVID-19

María de los Ángeles Herrera Peña^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-1220-8661>

Esther Izquierdo Machín¹ <https://orcid.org/0000-0002-7889-1814>

¹Hospital Clínico Quirúrgico Docente “Julio Trigo López”. La Habana, Cuba.

*Autor para la correspondencia: mariherrera@infomed.sld.cu

Estimado editor:

En tiempos de pandemia de COVID-19, es imprescindible desarrollar una rehabilitación holística en personas que han padecido la enfermedad. Ello permitiría promover y optimizar su salud y bienestar al aliviar su sufrimiento, al apoyarlas para encontrar la paz, la comodidad, la armonía y el equilibrio.

La rehabilitación holística reconoce al ser humano en su totalidad, pues establece una interconexión entre el cuerpo, la mente, las emociones, el espíritu, la energía, la sociedad y la cultura. Bajo esta premisa se debe guiar la incorporación integral a la sociedad de quienes han padecido COVID-19. De lo que se trata es de afrontar su recuperación de las múltiples secuelas que deja la enfermedad producida por el SARS-CoV-2 desde una arista biopsicosocial.

Una precaución cardinal es no realizar esta clase de terapia en quienes presenten síntomas como fiebre, tos o dificultad respiratoria. Es conveniente vigilar constantemente el patrón respiratorio de los pacientes, así como su nivel de saturación de oxígeno, lo cual garantiza que las células reciban la cantidad necesaria de este. El porcentaje adecuado y saludable está entre un 95 % y un 100%. Valores más bajos indican hipoxemia, uno de los síntomas característicos de complicación por COVID-19.⁽¹⁾

Crear ambientes que conduzcan a la curación a través técnicas que promuevan el empoderamiento, la paz, la comodidad y un sentido subjetivo de armonía y

bienestar, debe ser objetivo de la rehabilitación holística, que moviliza una red de recursos orientados a proporcionar una mayor calidad de vida.

Es fundamental reconocer las experiencias de salud de las personas. Sobre esa base se debe expandir el conjunto de intervenciones cuya esencia debe ser recuperar o adquirir capacidades y habilidades necesarias para la vida cotidiana en la comunidad de una manera más autónoma y digna.⁽²⁾ Así, quienes han padecido COVID-19 pueden tener un desempeño eficaz y eficiente en las diferentes funciones sociales que se expresan en vivir, trabajar y relacionarse en sociedad. Las terapias que se incorporan a la rehabilitación holística para ellos se apoyan en la meditación, en la terapia de relajación, en el manejo de la respiración, la música, la aromaterapia, el masaje y el reiki, por solo citar lo más utilizado.

En tal contexto, las intervenciones que se apliquen han de ser auténticas, cuidadosas, compasivas y sinceras, además de sustentarse en sólidos conocimientos científicos. Deben ser asimismo individualizadas, en función de cada persona, teniendo en cuenta el nivel de afectación durante y tras la enfermedad, lo cual puede reducir la ansiedad y facilitar un manejo eficiente del estrés.

La rehabilitación holística de personas que han padecido la COVID-19 se apoya, de manera preponderante, en la utilización de regímenes herbales y homeopáticos. Es conveniente consultar, colaborar en negociaciones de servicios que guíen a los pacientes y a sus familias tanto en los sistemas médicos occidentales convencionales como en los sistemas alternativos.

Todo lo antes referido ha sido resultado de nuestra experiencia profesional. La práctica diaria de las autoras en la rehabilitación holística de las personas que han padecido COVID-19 se ha sustentado en una visión humana integral, global y multidimensional.

Referencias bibliográficas

1. Mirabal Requena JC, Álvarez Escobar B. Rehabilitación integral para la recuperación post Covid-19. Revista Cubana de Tecnología de la Salud. 2021

[acceso 2/11/2021]; 12(1):117-80. Disponible en:

<http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/2014>

2. Barranco Peregrino B, Aranda Izquierdo AA, Fernández Franch N, Barciela Calderón J. Manejo Holístico Rehabilitador del paciente con Enfermedad de Parkinson. AMC [Internet]. 2009 Dic [acceso 2/11/2021]; 13(6):[aprox. 9 pant.] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552009000600019&lng=es

Conflicto de intereses

Las autoras declaran que no existe conflicto de intereses.