



## Proyecto de investigación 9

### **Efectividad de un programa de rehabilitación basado en mHealth sobre el autocuidado en pacientes afectados de COVID persistente: un ensayo clínico aleatorizado**

Villar Soto, Cristina. Pintado Zugasti, Aitor. Jiménez Reguera, Begoña

Tras una pandemia global, aparece como figura resultante el COVID persistente o también denominado COVID prolongado. Actualmente no hay consenso en cuanto al tipo de entrenamiento aeróbico, fuerza y/o respiratorio más apropiado para los síntomas registrados. Algunos estudios utilizan un único modo de tratamiento y otros mezclan la combinación de varios de ellos sin progresiones adaptadas a la evolución sintomatológica. En todos ellos se refleja la intención de aconsejar ejercicios físicos pre diseñados y con carácter individualizado al paciente y una supervisión y seguimiento continuados, para una mayor mejora en la rehabilitación post-COVID.

Otro gran campo al que hacen alusión las guías de práctica clínica es la inclusión y educación de la variable conocida como autogestión/self management. Ésta se define como el proceso por el cual los pacientes son capaces de tener mayor control sobre las decisiones/acciones que afectan a su propia salud. Para que esto suceda, los pacientes tienen que entender que su papel consiste en estar más activos, responsables y participativos. Este enfoque puede ayudar a diseñar intervenciones más efectivas y personalizadas para quienes sufren de Long COVID, promoviendo una mejor autogestión de la salud y mejorando los resultados a largo plazo. Los seguimientos a través del teléfono o internet por videoconferencia son también frecuentes en la mayoría de los estudios, siendo positivos los resultados de satisfacción y seguimiento por parte de los pacientes .

Existe una necesidad de investigación sobre los efectos de programas individualizados de fisioterapia que combinen ejercicio y educación en el automanejo de estos pacientes. A su vez, el soporte asociado al uso de aplicaciones móviles puede ayudar a potenciar los efectos de estos programas en relación a las mejoras en la adherencia y el registro electrónico de la evolución de los pacientes.

