

Recursos para los que sufren de síntomas Post-COVID para la Vertiente Occidental de Colorado

Las personas que sufren de síntomas post-COVID se enfrentan a muchos desafíos a diario. Los siguientes recursos financieros, médicos y de bienestar mental son oportunidades únicas para que los que aún padecen de síntomas post-COVID para que comiencen a regresar a una vida saludable y manejable.

CENTRO DE INDEPENDENCIA (CENTER FOR INDEPENDENCE O CFI): DISCAPACIDAD

- Algunos de los que sufren de síntomas de post-COVID pueden ser elegibles para ingresos por discapacidad de SSI y SSDI. El CFI tiene oficinas en Grand Junction, Glenwood Springs, Salida y Montrose y cubre 12 condados en el oeste de Colorado. Los servicios incluyen asesoramiento sobre beneficios, información y referencias, grupos de apoyo, apoyo de transición, apoyo vocacional, clases de habilidades para la vida independiente y educación. Todas las personas con discapacidades son elegibles para recibir servicios sin cargo.

Visite <https://www.cfigj.org> o llame al (970)241-0315 para obtener más información.

EQUIPO DE RECUPERACIÓN COVID-19 CON SOCIOS DE CUIDADO PRIMARIO

- Ubicado en Grand Junction, PCP puede ayudar con una amplia variedad de síntomas persistentes a través de fisioterapia, terapia ocupacional, terapia del habla, nutrición y salud y bienestar mental, todo a través de la atención centrada en el paciente. Llame al consultorio de su médico para obtener un referido.

Visite <https://www.pcpj.com/covid-19-recovery-team-at-primary-care-partners/> para obtener más información.

EQUIPO DE RECUPERACIÓN POST-COVID EN FAMILY HEALTH WEST (FHW)

- El FHW ubicado en Fruita evalúa los cambios cognitivos y físicos debidos al COVID-19 con el fin de personalizar el camino hacia la recuperación. Si bien no necesita el referido de un médico, debe tener un médico proveedor de atención primaria. Si no tiene un médico primario, Western Valley Family Practice le da la bienvenida a nuevos pacientes. Para obtener más información, visite <https://www.fhw.org/services/physician-services/covid-recovery-team>

CUERPO DE SUPERVIENTES

- Survivor Corps es uno de los movimientos de base más grandes y de más rápido crecimiento para conectar, apoyar, educar, motivar y movilizar a los sobrevivientes de COVID-19. Apoyan toda la investigación médica, científica y académica sobre COVID-19 para ayudar a detener la marea de la pandemia y ayudar en la recuperación nacional. Para obtener más información, visite <https://www.survivorcorps.com/>
- Enlace al grupo de apoyo de Survivor Corps en Facebook: www.facebook.com/groups/COVID19survivorcorps/

3 P'S

- **Controle** su ritmo dividiendo las tareas grandes en otras más pequeñas y manejables. Construya descansos durante y entre actividades. Distribuya las tareas del hogar a lo largo del día. Siéntese mientras se ducha, se cepilla los dientes o lava los platos. Lea o trabaje en la computadora durante breves ráfagas y descance lo suficiente en el medio.
- **Planifique** formas de espaciar las tareas o prográmelas para los momentos del día en que se sienta mejor. Vaya al supermercado cuando haya menos gente. Cocine suficientes alimentos para congelar las sobras para los momentos en los que no se sienta con ganas de preparar una comida.
- **Priorizar** las tareas y actividades que sean realmente necesarias y buscar alternativas de ahorro energético. Compre en línea para evitar ir a la tienda, pida a un amigo que le ayude con cualquier trabajo pesado u otras tareas desafiantes, o posponga el trabajo en el jardín hasta que se sienta más fuerte.

MindSpringsHealth.org/Colorado-Spirit-Initiative



Síntoma común de COVID a largo plazo: pérdida de memoria y fatiga cerebral

Consejos sobre cómo combatir el deterioro cognitivo y la confusión mental de un terapeuta ocupacional

Si usted...

Pierde el hilo del pensamiento en una conversación:

- Tome notas con palabras clave para refrescar la memoria durante una conversación o escriba una pregunta que alguien le pida que vuelva a consultar.
- Repita lo que alguien le ha dicho para verificar que lo haya entendido.
- Comuníquese por correo electrónico en lugar de en persona o por teléfono / zoom.

Si está experimentando frustración o ansiedad por la pérdida de memoria y la confusión mental:

- Construya descansos cerebrales para que su cerebro se recupere.
- Reducir el estrés y la ansiedad que agravan los síntomas de la confusión mental.
- Programe las tareas diarias en momentos en que los síntomas de la niebla mental sean peores.
- Las notas escritas a mano y los post-it pueden ser más efectivos que los recordatorios electrónicos, ya que involucran el sistema sensorial motor.
- Minimice las distracciones y evite la multitarea.
- Decir los pasos de una tarea en voz alta atrae su sistema auditivo y puede mejorar la retención de la memoria.
- Utilice la tecnología para reducir la tensión cerebral, es decir: alertas de citas de voz a texto, o de texto a voz.
- Pida ayuda para las tareas más difíciles para las que no tiene la energía para manejar o delegue las tareas más pequeñas para que pueda conservar la energía de su cerebro para las cosas más importantes.
- Descanse mucho. El cerebro se cura a sí mismo cuando dormimos.
- Continúe ejercitando su músculo cerebral haciendo crucigramas, sudoku, etc.
- Socializar con la gente es una actividad cerebral desafiante, así que sigue haciéndolo incluso si es difícil.

MindSpringsHealth.org/Colorado-Spirit-Initiative

