



Programa de apoyo Post Covid-19

Programa de apoyo Post Covid-19

**y técnicas de gestión del estrés para
pacientes, familiares y profesionales**

1.- Asistencia clínica, médica y psicológica

Dr. Tomás Álvaro (Teléfono de contacto 618 70 14 50):

- 1.- Valoración médica y psicológica Post Covid-19
- 2.- Apoyo nutricional, suplementación, regulación del sueño y del estrés
- 3.- Coherencia Cardíaca

Susana Martín (Teléfono de contacto 656 45 04 63): “desde enfermería”. En insuficiencia respiratoria, problemas cardíacos y del sueño: Apoyo con aplicaciones externas.

El control del estrés, miedo, trastornos del sueño, etc ...

Oleaciones (masajes)

Dra. Cinta Soler (Teléfono de contacto 660 16 89 90): Valoración y tratamiento médico y de suplementación, de las consecuencias negativas para la salud desencadenadas por el contexto covid.

Dr. Liu Chung (Teléfono de contacto 629 51 41 47): La Medicina Tradicional China y la Terapia Craneosacral son muy efectivas en estados pos-infecciosos y para los tratamientos mentales/emocionales derivados de períodos de estrés, pérdida o ansiedad como los que estamos viviendo con la pandemia del Covid-19. Ya que mejora la energía física, anímica y alivia los síntomas residuales de la infección.

En mis sesiones combino la acupuntura, la terapia craneosacral, el coaching terapéutico y técnicas de estilo de vida saludables con meditación (mindfulness) orientación nutricional y de suplementos con la

finalidad de conseguir un buen estado físico, mental y emocional de mis pacientes.

Dra. Lourdes Jovani (Teléfono de contacto 639 02 65 05): Dado que nuestros hijos/hijas son permeables a nuestro estado de ánimo, cuidándonos nosotr@s, les brindamos un apoyo más sólido. Una familia armónica es fuente de salud emocional (y física) para ellos.

La Homeopatía Unicista te ayuda a reequilibrar “tus cuerpos” (mental, emocional y físico), optimizando tu energía vital, básico para estos tiempos convulsos.

Dra. Patricia Cruz (Teléfono de contacto 646 08 18 84): Como médico especialista en trastornos del ánimo y ansiedad puedo ofrecer valoración psicopatológica y tratamiento psicofarmacológico para estos trastornos. La psicoterapia con el Método SHEC (sincronización de hemisferios cerebrales) consigue un alivio del malestar psicológico generado por el duelo, la ansiedad o la tristeza, así como ayuda al cerebro a acelerar el procesamiento del shock emocional, consiguiendo una mejoría de los síntomas.

Pau Bestratén (Teléfono de contacto 640 61 30 94): En la fisioterapia cardiorespiratoria se trabajará con ejercicios aeróbicos y de fuerza, ya que los pacientes pueden experimentar sensación de disnea, fatiga y atrofia muscular.

Las técnicas de drenaje de secreciones y de ventilaciones pulmonares tendrán como objetivo reeducar el patrón respiratorio, mejorar la movilidad, la ventilación y favorecer la expulsión de secreciones.

2.- Aromaterapia (para personas que pierden el olfato después de haber pasado el virus)

Dr. Tomás Álvaro (Teléfono de contacto 618 70 14 50): Taller de rehabilitación olfatoria tras la pérdida del gusto (ageusia) y el olfato (anosmia).

3.- Grupo de Actividades, talleres, masajes

Miguel Ángel Amezaga (Teléfono de contacto 610 74 33 84): (Fisioterapia, Osteopatía y Kinesiología) Abordaje del cuerpo a través de la terapia manual (osteopatía biodinámica) con el objetivo de restablecer un equilibrio, para reencontrarnos con nuestra salud, ese estado relajado, calmado, sereno que nos permita un descanso y una regeneración de los diferentes sistemas (nervioso, digestivo, circulatorio), para poder afrontar con frescura, vitalidad, seguridad, confianza y amor los retos que se nos presenten en nuestro día a día. Te acompañamos a reencontrarte y recordar esa salud que está debajo de esas tensiones físicas, emocionales y mentales.

Gemma Almendros (Teléfono de contacto 618 70 14 50): La práctica regular del Shiatsu es muy beneficiosa para los músculos, las articulaciones y los tendones, en definitiva para todo el aparato locomotor. Es un método estupendo para terminar con el estrés, mediante el tratamiento, que debe realizarse siempre con calma, también podemos armonizar la psique. De modo que, aunque parezca paradójico, con «presión» puede reducir el nerviosismo, la inquietud y el insomnio.

Míriam Membrive (Teléfono de contacto 676 86 31 40): (Pilates) El Pilates terapéutico es una opción perfecta para realizar esa actividad física que el cuerpo demanda para mantenerse saludable. Al ser una disciplina que se adapta fácilmente a la situación de cada persona sea cual sea su condición física o edad, es una ayuda ideal para estimular el sistema inmune y por lo tanto, a disminuir el riesgo de sufrir dolencias y enfermedades.

Pau Bestratén (Teléfono de contacto 640 61 30 94): Taller de técnicas de drenaje, ventilación pulmonar y de movilidad del tórax.

4.- Formación (documentación, vídeos, referencias...)

Dra. Patricia Cruz (Teléfono de contacto 646 08 18 84): Ver en el Blog de mi página Web <https://conectaysuperalo.com/> los siguientes artículos:

El duelo y cómo superarlo <https://conectaysuperalo.com/duelos-separaciones-y-como-superarlo/>

Cómo superar el estrés agudo o postraumático <https://conectaysuperalo.com/como-superar-el-trastorno-por-estres-agudo-tea-y-o-postraumatico-tept/>

Pau Bestratén (Teléfono de contacto 640 61 30 94): Autotratamiento de los dolores musculares y articulares (extremidad superior, extremidad inferior, cabeza (mandíbula)).

Ejercicios de técnicas de drenaje de secreciones y de mejora de ventilación y movilidad del tórax.