

ARTÍCULO ORIGINAL

**Afectaciones físicas y psicológicas en personas pos-COVID-19 en Oaxaca, México**

**Post-COVID-19 physical and psychological effects on people in Oaxaca, Mexico**

**Efeitos físicos e psicológicos em pessoas pós-COVID-19 em Oaxaca, México**

René Jiménez-Blas<sup>1</sup> , Elina Alvarado-Toledo<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup> Escuela Normal Urbana Federal del Istmo. Universidad de Sotavento. México.

<sup>1</sup> Escuela Normal Urbana Federal del Istmo. México.

\*Autora para la correspondencia: [e\\_alvaradot@outlook.com](mailto:e_alvaradot@outlook.com)

**Recibido:** 15 de febrero de 2022

**Aprobado:** 22 de marzo de 2022

**RESUMEN**

**Introducción:** la COVID-19 trajo consigo múltiples afectaciones sobre todo en el ámbito de la salud. Estas se manifiestan progresivamente en quienes la padecen con relación a los síntomas presentados, que se hacen visibles a corto y largo plazo a nivel físico y mental. **Objetivo:** identificar las afectaciones físicas y psicológicas consecuencia de la COVID-19 en personas activas físicamente antes de la enfermedad, durante el periodo comprendido de enero a mayo de 2021. **Método:** se utilizó la metodología cualitativa de corte descriptivo-interpretativo. Se empleó para el estudio una muestra de 5 adultos de 27 a 66 años de edad originarios de Juchitán, Oaxaca, México, los cuales fueron seleccionados a partir de los siguientes criterios: haber sido portadores, el nivel de gravedad (leve/moderado) y haber realizado actividad física constante antes de padecer COVID-19. Las técnicas para el acopio

de información aplicadas fueron: la entrevista y el cuestionario. **Resultados:** se evidenció una drástica disminución con relación a los componentes de la actividad física (tipo, frecuencia, intensidad y duración), así como la prevalencia de afectaciones psicológicas: estrés, depresión, ansiedad y miedo. En cuanto a las afectaciones a nivel físico se destacó la pérdida de peso y la fatiga (100 %), seguido por la caída del cabello (80 %) en los estudiados. **Conclusiones:** la disminución de la actividad física es consecuencia de la propia enfermedad, mientras que las afectaciones psicológicas son resultado de la incertidumbre que genera el padecimiento.

**Palabras clave:** COVID-19; afectaciones físicas; afectaciones psicológicas; actividad física



**ABSTRACT**

**Introduction:** COVID-19 brought with it multiple effects, especially in the field of health. These manifest progressively in those who suffer from it in relation to the symptoms presented, which become visible in the short and long term at a physical and mental level.

**Objective:** to identify the physical and psychological effects caused by COVID-19 in physically active people before the disease, during the period from January to May 2021.

**Method:** was used a descriptive-interpretative qualitative methodology. A sample of 5 adults from 27 to 66 years of age from Juchitán, Oaxaca, Mexico was used on the study; who were selected based on the following criteria: having been COVID-19 carriers, level of severity (mild/moderate) and have performed constant physical activity before the infection. The techniques applied for collecting information were: the interview and the questionnaire.

**Results:** a drastic decrease was evidenced in relation to the components of physical activity (type, frequency, intensity and duration), as well as the prevalence of psychological affectations: stress, depression, anxiety and fear. Regarding the effects at the physical level, weight loss and fatigue (100%) stood out, followed by hair loss (80%) in those studied.

**Conclusions:** the decrease in physical activity is a consequence of the disease itself, while the psychological effects are the result of the uncertainty generated by the disease.

**Keywords:** COVID-19; physical affections; psychological effects; physical activity

**RESUMO**

**Introdução:** a COVID-19 trouxe consigo múltiplos efeitos, principalmente no campo da saúde. Estes manifestam-se progressivamente em quem a sofre em relação aos sintomas apresentados, que se tornam visíveis a curto e longo prazo a nível físico e mental. **Objetivo:** identificar os efeitos físicos e psicológicos causados pela COVID-19 em pessoas fisicamente ativas antes da doença, durante o período de janeiro a maio de 2021. **Método:** foi utilizada a metodologia qualitativa descritivo-interpretativa. Uma amostra de 5 adultos de 27 a 66 anos de Juchitán, Oaxaca, México foi utilizada para o estudo, que foram selecionados com base nos seguintes critérios: ter sido portadores, o nível de gravidade (leve/moderado) e ter realizado atividade física antes de sofrer de COVID-19. As técnicas de coleta de informações aplicadas foram: a entrevista e o questionário. **Resultados:** evidenciou-se uma diminuição drástica em relação aos componentes da atividade física (tipo, frequência, intensidade e duração), bem como a prevalência de afetações psicológicas: estresse, depressão, ansiedade e medo. Quanto aos efeitos a nível físico, destacaram-se a perda de peso e a fadiga (100%), seguidas da queda de cabelo (80%) nos estudados. **Conclusões:** a diminuição da atividade física é consequência da própria doença, enquanto os efeitos psicológicos são decorrentes da incerteza gerada pela doença.

**Palavras-chave:** COVID-19; afetos físicos; efeitos psicológicos; atividade física

**Cómo citar este artículo:**

Jiménez-Blas R, Alvarado-Toledo E. Afectaciones físicas y psicológicas en personas pos-COVID-19 en Oaxaca, México. Rev Inf Cient [Internet]. 2022 [citado día mes año]; 101(3):e3797. Disponible en: <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3797>



## INTRODUCCIÓN

La pandemia que ocasiona el coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19), modifica súbitamente la forma de vida de las personas a nivel mundial, las cifras en noviembre de 2021 indican que el número de contagios y muertes continúan siendo significativos. Según datos de la Secretaría de Salud (SSA) de México, en el mundo existe un total de 248 467 363 casos confirmados, 5 227 138 defunciones, mientras que a nivel nacional se cuenta con un total de 3 821 830 casos confirmados, 289 414 muertes. Por su parte, la Secretaría de Salud del Estado de Oaxaca, hasta la fecha mantiene un registro de 81 mil 810 casos confirmados, 5 mil 490 defunciones, así mismo, en el municipio de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca, contexto de la presente investigación, se cuentan con 2 206 casos positivos y 245 fallecimientos.<sup>(1)</sup>

Aunado a lo anterior, es importante reconocer que la COVID-19 trae consigo múltiples afectaciones sobre todo en lo que respecta al ámbito de la salud. Estas se manifiestan progresivamente en quienes la padecen con relación a los síntomas presentados, que se hacen visibles a corto y largo plazo en el ámbito de la salud física y mental.

Diversas investigaciones a nivel mundial aseveran que el confinamiento y aislamiento social, si bien representan medidas implementadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para mitigar la propagación del virus, por ende, preservar la vida, irónicamente impactan negativamente a nivel físico y mental en la mayoría de las personas. Los efectos secundarios presentados en personas que pasan un tiempo muy prolongado confinado en sus casas o su lugar de residencia, pueden ir desde lo físico a lo psicológico pudiendo estar también relacionados.<sup>(2)</sup> En concordancia con lo que sostiene Mera A, *et al.*<sup>(3)</sup>, que a nivel físico se manifiesta un desacondicionamiento físico, dado entre otros, por el incremento de los tiempos de inactividad física, las conductas sedentarias y la mal nutrición, mientras que, en el aspecto mental, a partir del estrés, la ansiedad y las alteraciones del sueño.

Otras investigaciones centran su atención en explorar cuáles son las afectaciones a corto y largo plazo que la COVID-19 genera en las personas, tanto en el plano físico como psicológico, tal como lo menciona López-León, *et al.*<sup>(4)</sup>, existen afectaciones psicológicas y otras relacionadas con la fatiga (58 %), dolor de cabeza (44 %), la pérdida de peso (12 %), trastornos de atención (27 %), ansiedad (13 %) y depresión (12 %) principalmente.

Referente a las afectaciones físicas, estas se reflejan con relación al desarrollo de las actividades físicas en las personas, tal como evidencia el estudio realizado por la OMS sobre los efectos a largo plazo provocados por el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) en el 2003, donde se identifica como secuela al deterioro significativo de la pérdida de la capacidad para hacer ejercicio físico, situación que actualmente se manifiesta en el caso de las personas pos-COVID-19.<sup>(5)</sup>

Finalmente, conviene considerar la limitada exploración existente respecto al tema, por lo que la presente investigación mantiene relevancia, al aproximarse a identificar cuáles son las afectaciones que trae consigo la COVID-19, tanto a nivel físico como psicológico en quienes la padecen en este caso, particularmente en personas originarias de la población de Juchitán, Oaxaca, México, en el mes de enero de 2021, cuyo proceso de recuperación abarca de marzo a mayo del mismo año.



## MÉTODO

El presente estudio retomó para su realización la metodología cualitativa<sup>(6)</sup>, bajo el corte descriptivo-interpretativo, a partir del empleo de la entrevista y el cuestionario. La entrevista aportó información respecto a cómo se desarrolló la COVID-19 en las personas evaluadas, así como cuáles fueron las afectaciones de salud física y psicológica que se presentaron posterior a su recuperación; mientras que el cuestionario, arrojó datos relacionados con el historial clínico de dichas personas como padecimientos crónicos, adicciones, así como el nivel de actividad física realizada.

La muestra se focalizó en 5 personas originarias de la población de Juchitán, Oaxaca, México: 2 adultos mayores y 3 adultos jóvenes, quienes fueron seleccionados considerando haber sido portadores de COVID-19 (prueba antígenos positiva), el nivel de gravedad de la enfermedad (moderado leve) mediante diagnóstico médico y haber realizado actividad física constante antes de dicho padecimiento. Cabe destacar que las personas estudiadas experimentaron la enfermedad en el mes de enero de 2021, su proceso de recuperación transcurrió de marzo a mayo del mismo año.

Al considerar los principios éticos planteados en la Declaración de Helsinki para la realización del estudio, se proporcionó a los evaluados información clara y específica respecto a la investigación a realizar para contar con su consentimiento y asegurar la confidencialidad de datos del historial clínico.

## RESULTADOS

Con base en los resultados obtenidos por medio de la entrevista y el cuestionario, fue posible rescatar información referente a las características clínicas y físicas de los evaluados, integrados en la Tabla 1.

**Tabla 1.** Características clínicas y físicas de los evaluados.

Indicadores/persona	P1	P2	P3	P4	P5
Sexo	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Femenino
Edad	66 años	60 años	35 años	34 años	27 años
Peso	78,0 kg	66,0 kg	74,0 kg	64,0 kg	68,1 kg
Talla	1,69	1,55	1,65	1,55	1,60
IMC	27,3 sobrepeso	27,5 sobrepeso	27,2 sobrepeso	26,6 sobrepeso	26,5 sobrepeso
Consumo de alcohol	Si	No	No	No	No
Consumo de tabaco	No	No	Si	No	No
Actividad física	Si	Sí	Sí	Sí	Sí
Padecimientos crónicos	No	Sí (afectación cardiaca)	No	No	No

**Nota:** IMC: Índice de Masa Corporal; P1: persona número; kg.: kilogramo

**Fuente:** elaboración propia.



De la misma manera fue posible contrastar que, la actividad física en las personas evaluadas, se vio drásticamente disminuida con relación a sus componentes; posteriormente a padecer COVID-19, se tuvo como referente que, previo a la enfermedad, la realizaban de forma constante, como se evidencia en la Tabla 2.

**Tabla 2.** Componentes de la actividad física

Persona	Tipo		Frecuencia		Intensidad		Duración	
	A/C-19	D/C-19	A/C-19	D/C-19	A/C-19	D/C-19	A/C-19	D/C-19
P1	Deporte (Béisbol)	Caminar	3 día/semana	6 día/semana	Moderado	Leve	120 min/ día	20 min/ día
P2	Caminar	Caminar	5 día/semana	3 día/semana	Leve - moderada	Leve	60 min/ día	30 min/día
P3	Multifuncional (Natación, Ejercicios con peso)	Caminar	6 día/semana	5 día/semana	Intenso	Leve	150 min/ día	25 min/día
P4	Ejercicio físico (funcional)	Carrera ligera	5 día/semana	5 día/semana	Intenso	Leve	60 min/ día	30 min/día
P5	Ejercicio cardiovascular (escaladora)	Caminar	5 día/semana	5 día/semana	Moderado	Leve	60 min/ día	30 min/ día

**Nota:** P1: persona núm.; A/C-19: Antes de COVID-19; D/C-19: Después de COVID-19; min: minutos

**Fuente:** elaboración propia.

Aunado a lo anterior se lograron identificar afectaciones a nivel físico, posterior a COVID-19; destacándose la pérdida de peso y la fatiga (100 %), seguido por la caída del cabello (80 %), los dolores musculares y opresión en el pecho (40 %), así como tos, pérdida de sensibilidad y aumento de la temperatura en los pies e incremento en los valores de triglicéridos (20 %).

En cuanto a las afectaciones que la COVID-19 provocó en los pacientes estudiados en el ámbito psicológico, se encontró que en el 100 % se encontró ansiedad, depresión, estrés y miedo.

## DISCUSIÓN

La COVID-19 ha traído consigo múltiples afectaciones las cuales se hicieron evidentes en el ámbito de la salud física y mental. Respecto al primero, en el presente estudio se observaron durante las primeras semanas posterior a recuperarse de la enfermedad, afectaciones relacionadas con la pérdida de peso, caída del cabello, pérdida de sensibilidad y aumento en la temperatura de los pies, dolores musculares en área de antebrazo, aumento de los triglicéridos, fatiga y tos, principalmente, lo anterior en coincidencia con el estudio realizado respecto a los efectos a largo plazo de la COVID-19, donde las 5 manifestaciones más comunes fueron: fatiga (58 %), dolor de cabeza (44 %), trastorno de atención (27 %), caída del cabello (25 %) y disnea (24 %).<sup>(4)</sup>



Bajo tal idea se reconoció a la fatiga como una de las afectaciones con mayor prevalencia, lo cual evidenció su incidencia en cuanto al desarrollo de la actividad física, entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Asimismo hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares desde ellos o como parte del trabajo de una persona.<sup>(7)</sup>

En ese sentido, podemos señalar que las afectaciones por COVID-19 presentadas a corto y largo plazo en las personas estudiadas, develaron una drástica disminución de la actividad física, enfatizándose principalmente en cada uno de sus componentes: tipo, frecuencia, intensidad y duración.<sup>(8)</sup>

Respecto al tipo, cabe señalar que se sustituyó en la mayoría de los estudiados por otras actividades que requerían de menor esfuerzo físico o gasto energético (ejercicio cardiovascular/caminar). Referente a la frecuencia, con relación al número de días por semana de actividad física, se observó una variación en la misma (disminuyó, aumentó o se mantuvo). En cuanto a la intensidad, esta se redujo pasando de ejercicios de intenso-moderado a leve. Por último, con relación a la duración, disminuyó drásticamente respecto al tiempo destinado a la actividad, con un máximo de 150 minutos por día pre-COVID, hasta 20 minutos por día pos-COVID.

Al respecto, desde la literatura consultada se sostiene que la actividad física se aminoró en personas que mantuvieron un confinamiento prolongado.<sup>(2)</sup> De igual manera, se pudo contrastar referente a las afectaciones arriba citadas que estas se encontraron íntimamente relacionadas con el reposo prolongado prescrito, el cual representó un factor predisponente al desarrollo o al agravamiento de ciertas condiciones patológicas relacionadas en mayor medida con los sistemas cardiovascular, respiratorio y musculoesquelético.<sup>(9)</sup> Condujo, además, a un desacondicionamiento físico entendido como el deterioro metabólico y sistemático del organismo cuyas causas son la inmovilidad, el desuso y el reposo prolongado prescrito<sup>(10)</sup>, que imposibilitó a realizar actividad física a las personas que lo experimentaron.

En síntesis, se pudo reconocer que en las personas estudiadas, el realizar actividad física presumiblemente se encuentra asociado a presentar menor riesgo con respecto a la evolución de la enfermedad, así como de las afectaciones generadas por la misma, en similitud con el estudio citado por Etchevers M, *et al.*<sup>(11)</sup>, sobre secuelas psicológicas en personas que tuvieron COVID-19, evidenciando que adherir la actividad física se asocia fuertemente con menos riesgo de una mala evolución de la enfermedad. Sin embargo, en aquellas que padecían alguna enfermedad crónica y consumían tabaco, se presentaron mayores afectaciones, lo anterior en coincidencia con la investigación realizada por Paneroni M, *et al.*<sup>(12)</sup>, al señalar que es muy frecuente la afectación muscular pos-COVID en personas con patologías previas.

Ahora bien, respecto a las afectaciones presentadas a nivel de la salud mental, definida por la OMS como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente de manera satisfactoria a los numerosos momentos de estrés de la vida, desarrollar todo su potencial, actuar de forma productiva y fructífera y contribuir a la mejora de su comunidad<sup>(13)</sup>, en los estudios analizados fue posible distinguir dos enfoques fundamentales relacionados con los efectos de la COVID-19: el indirecto y el directo.<sup>(14)</sup>



El primero mantiene relación con las medidas de confinamiento y aislamiento social que provocó incertidumbre, pánico y repercusiones a nivel psicológico, afirmación que se constata en el estudio desarrollado por Cabrera<sup>(15)</sup>, al evidenciar la presencia de efectos negativos para la salud mental durante y posterior a la pandemia; el segundo, como consecuencia de la enfermedad, situación que fue evidenciada en el presente estudio al revelar que sin excepción alguna, las personas estudiadas presentaron afectaciones a nivel psicológico acentuadas en el estrés, ansiedad, depresión y miedo, lo cual fue posible reafirmar con base a lo expuesto por Etchevers M, *et al.*<sup>(11)</sup>, al señalar que quienes han sido infectados de COVID-19 muestran elevadas sintomatologías ansiosas y depresivas.

Se advierte a partir de los resultados obtenidos en el presente estudio, una aproximación respecto a las afectaciones que la COVID-19 provoca a nivel de la salud física y mental, evidenciándose un detrimento con relación a la actividad física, aunado a la manifestación de alteraciones psicológicas en quienes lo padecieron.

En ese sentido, conviene promover diversas estrategias que incidan en mejorar las condiciones de salud de las personas que han padecido COVID-19, a fin de aminorar las afectaciones a nivel físico y psicológico que trae consigo, por lo que resulta importante considerar a la actividad física como una herramienta fundamental que permita mitigarlos. Etchevers M, *et al.*<sup>(11)</sup> señala al respecto que realizar actividad física se asocia fuertemente con menos riesgo de una mala evolución de la enfermedad y recomiendan promoverla como una prioridad de salud pública, bajo ese contexto la OMS, aconseja que personas de 18 a 64 años o más, deberán realizar actividad física aeróbica moderada durante al menos 150 a 300 minutos por semana.<sup>(7)</sup>

Una de las limitaciones que se presentó durante la realización de la investigación fue el tener una muestra de estudio reducida, esto debido al momento álgido en el que se encontraba la pandemia, la misma situación que aminoró los alcances obtenidos.

## CONCLUSIONES

La actividad física se ve drásticamente disminuida en las personas que padecen COVID-19, específicamente, en los componentes de la misma, pasando de realizar ejercicios intensos y estructurados previo a la enfermedad a actividades físicas leves posterior a esta. Dicha disminución se presenta como consecuencia de la enfermedad, es decir, como resultado del impacto generado por el virus en el cuerpo. Por su parte, el confinamiento y aislamiento social, en este caso, no representa un factor determinante en la aparición de las afectaciones físicas.

En cuanto a las afectaciones psicológicas, estas se manifiestan en las personas estudiadas a partir del estrés, ansiedad, depresión y miedo, ante la incertidumbre generada por dicho padecimiento con respecto a su total recuperación.

La tendencia de las investigaciones realizadas respecto al tema, apuntan a considerar a la actividad física como una estrategia de Salud Pública, que coadyuve a mitigar las afectaciones físicas y psicológicas provocadas por COVID-19, además, de minimizar los riesgos de gravedad de la enfermedad.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Secretaria de Salud. Coronavirus COVID 19 Comunicado Técnico Diario [Internet]. México: Gobierno de México. 2021 [citado 13 Nov 2021]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/documentos/coronavirus-covid-19-comunicado-tecnico-diario-238449>
2. García Espinoza J, García Rodríguez E. Efectos secundarios de un confinamiento por pandemia (COVID19) y el ejercicio físico como herramienta para mitigarlos. Rev Realidad Global [Internet]. 2021 [citado 2 de Nov 2021]; 10 (1): [aproximadamente 8 p.]. Disponible en: <https://static1.squarespace.com/static/55564587e4b0d1d3fb1eda6b/t/6093fde6b606b7781eaa4124/1620311527011/H338GarciaEspinoza+++EXPV10N1+--+24-31.pdf>
3. Mera-Yasmid A, Tabares-González E, Montoya- González S, Muñoz-Rodríguez D, Monsalve Vélez F. Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemias asociada a covid 19. Rev Univ Salud [Internet]. 2020 [citado 4 Nov 2021]; 22(2):[aproximadamente 12 p.]. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283>
4. López-León S, Wegman-Ostrosky T, Perelman C, Sepulveda R, Rebolledo P, Cuapio A, *et al.* Más de 50 efectos a largo plazo de COVID-19: una revisión sistemática y un metanálisis [Internet]. Estados Unidos: MedRxiv; 2021 [citado 2 Nov 2021]. Disponible en: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.01.27.21250617v2>
5. Organización Mundial de la Salud. Los efectos a largo plazo de la covid 19 [Internet]. Ginebra: OMS;2020 [citado 13 Nov 2021] Disponible en: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/risk-comms-updates/update36\\_covid19-longterm-effects\\_es.pdf?sfvrsn=67a0ecae\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/risk-comms-updates/update36_covid19-longterm-effects_es.pdf?sfvrsn=67a0ecae_4)
6. Redón Pantoja S, Ángulo Rasco F. Investigación cualitativa en educación. 1ed. Buenos Aires: Miño y Dávila; 2017.
7. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física [Internet]. Ginebra: OMS; 2020. [citado 13 Nov 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
8. Ceballos Gurrola O, Álvarez Bermúdez J, Torres Bugdud A, Zaragoza Casterad J. Actividad física y calidad de vida [Internet]. México: Universidad Autónoma de Nuevo León; 2006 [citado 4 Nov 2021]. Disponible en: <https://catalogo.uniquindio.edu.co/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=37525>
9. Pereira-Rodríguez J, Waiss-Skivirsky S, Velásquez-Badillo X, López-Flores O, Quintero-Gómez J. Fisioterapia y su reto frente al covid-19 [Internet]. Grupo de Investigación Aletheia [preprint]. 2020 [citado 10 Sep 2021]: 14 p. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/157/186/169>
10. Alfonso Cuellas J. Acción de los fisioterapeutas en situaciones de desacondicionamiento en unidades de cuidado intensivo. Rev Col Reh [Internet]. 2017 [citado 20 Nov 2021]; 16(2): [aproximadamente 8 p.]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/09/914131/accioneslilacsfisios.pdf>
11. Etchevers M, Garay C, Sabatés J, Auné S, Putrino N, Helmich N, *et al.* Secuelas psicológicas en personas que tuvieron covid 19 [Internet]. Argentina: UBA Psicología; 2021 [citado 3 Nov 2021]. Disponible en:



<http://www.psi.uba.ar/opsa/informes/secue-las-psicologicas-en-personas-que-tuvieron-covid-19.pdf>

12. Paneroni M, Simonelli C, Saleri M, Bertacchini L, Venturelli M, Troosters T, *et al.* Fuerza muscular y rendimiento físico en pacientes sin discapacidad previa en recuperación por neumonía por covid 19 [Internet]. Rev Am J Phys Med Reh [internet]. 2021 [citado 20 Sep 2021]; 100(2):[aproximadamente 5 p.]. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33181531/>
13. Organización Mundial de la Salud. Preparación y respuesta en materia de salud mental para la pandemia de covid 19 [Internet]. Ginebra: OMS; 2021 [citado 12 Nov 2021]. Disponible en: [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB148/B148\\_20-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB148/B148_20-sp.pdf)
14. Pastor Jimeno J. Efectos psicológicos de la covid 19. Arch Soc Esp Oftalmol [Internet]. 2021 [citado 10 Sep 2021]; 95(9):[aproximadamente 2 p.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0365669120302458?via%3Dihub>
15. Cabrera Andreu E. Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid 19. Rev INFAD de psicología [Internet]. 2020 [citado 1 Nov 2021]; 1(2):[aproximadamente 11 p.]. Disponible en: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2020/11/Actividad-fisica-y-efectos-psicologicos-del-confinamiento-por-COVID-19.pdf>

#### **Declaración de conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

#### **Contribución de los autores:**

Ambos autores colaboramos conjuntamente y a partes iguales en la conceptualización, realización de la investigación y redacción del artículo.

#### **Financiación:**

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

