

Desempeño médico durante la prescripción de ejercicio físico en pacientes adultos con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19

Rolando Rodríguez Puga¹

<https://orcid.org/0000-0003-3350-374X>

Yoánder Pérez Díaz²

<https://orcid.org/0000-0003-3439-7424>

Yanar Zayas Bazán Carballo³

<https://orcid.org/0000-0002-9249-4997>

Bertha Karina Pérez Cardero⁴

<https://orcid.org/0000-0002-7726-0092>

Irinka Font Rodríguez⁵

<https://orcid.org/0009-0008-7733-905X>

Yadiana Estrada Mirabal⁶

<https://orcid.org/0000-0002-4136-886X>

🔓 Acceso abierto

Recibido: 21/10/2025

Aceptado: 14/11/2025

Publicado: 16/11/2025

✉ Correspondencia

rolandote1986@gmail.com

RESUMEN

Introducción: Para la salud pública actual, los síntomas pos-COVID-19 constituyen un reto, cuyos efectos a largo plazo, aún están por dimensionar. Mientras tanto, estas secuelas deben ser tratadas, por lo que demanda de una excelente superación profesional. **Objetivo:** Describir el desempeño médico durante la prescripción de ejercicio físico en pacientes con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19. **Método:** Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, en el Policlínico Área Este del municipio Camagüey, Cuba, en el periodo comprendido entre julio y septiembre de 2025. La población objeto de estudio quedó conformada por 25 especialistas en Medicina Familiar, a los cuales le fue aplicada una guía de observación. La misma contiene 12 aspectos a evaluar durante el desempeño profesional, cuyo resultado se registra en sí o no, y está en relación con las habilidades demostradas. **Resultados:** La guía de observación reveló que el 84 % de los médicos de familia realizaron una adecuada evaluación clínica inicial a los pacientes con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19. Sin embargo, solo un bajo porcentaje realizó evaluaciones funcionales y consideró comorbilidades para la prescripción de ejercicio. Además, la educación sobre ejercicio y el seguimiento fueron insuficientes, con un total de 100 % de incumplimiento en estas áreas. **Conclusiones:** La investigación destaca el valor de una guía de observación en la prescripción de ejercicio físico por parte del médico de familia, lo que potenciará su desempeño. De este modo se podrá realizar una intervención más eficaz y adaptada, orientada a la recuperación física y la calidad de vida de los pacientes afectados.

Palabras clave: Secuelas pos-COVID-19; ejercicio físico; evaluación.

¹Doctor en Medicina. Especialista de Primer y Segundo Grado en Higiene y Epidemiología. Máster en Atención Integral al Paciente Oncológico. Doctor en Ciencias de la Educación. Hospital Pediátrico de Camagüey. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Camagüey. Cuba. Correo electrónico: rolandote1986@gmail.com

²Doctor en Medicina. Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral y en Higiene y Epidemiología. Doctorando en Ciencias de la Educación. Hospital Pediátrico de Camagüey. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Camagüey. Cuba. Correo electrónico: yoanderson1984@gmail.com.

³Licenciada en Educación, especialidad Educación Especial. Máster en Ciencias de la Educación, mención Educación Especial. Máster en Neuropsicología Clínica y Educativa. Doctora en Ciencias de la Educación. Centro de Estudio de Ciencias de la Educación "Enrique José Varona". Universidad de Camagüey. Camagüey. Cuba. Correo electrónico: yzayasbazanca@dpe.cm.rimed.cu

⁴Licenciada en Psicología. Doctora en Ciencias de la Educación. Departamento de Ciencia y Técnica. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Camagüey. Cuba. Correo electrónico: berthacardero06@gmail.com

⁵Licenciada en Cultura Física. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Camagüey. Camagüey. Cuba. Correo electrónico: irinka.font@reduc.edu.cu

⁶Doctora en Estomatología. Especialista de Primer Grado en Estomatología General Integral. Facultad de Estomatología. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Camagüey. Cuba. Correo electrónico: yadianaestradamirabal@gmail.com.



Medical Performance During Physical Exercise Prescription in Adult Patients with Post-COVID-19 Osteoarticular and Muscular Sequelae

ABSTRACT

Introduction: For current public health, post-COVID-19 symptoms constitute a challenge whose long-term effects are yet to be fully dimensioned. Meanwhile, these sequelae must be treated, which demands excellent professional development. **Objective:** To describe medical performance during the prescription of physical exercise in patients with post-COVID-19 osteoarticular and muscular sequelae. **Method:** A quantitative, descriptive study was carried out at the East Area Polyclinic in the Camagüey municipality, Cuba, between July and September 2025. The study population consisted of 25 specialists in Family Medicine, to whom an observation guide was applied. It contains 12 aspects to be evaluated during professional performance, the result of which is recorded as yes or no, and is related to the demonstrated skills. **Results:** The observation guide revealed that 84% of family doctors performed an adequate initial clinical evaluation of patients with post-COVID-19 osteoarticular and muscular sequelae. However, only a low percentage performed functional evaluations and considered comorbidities for exercise prescription. Furthermore, education on exercise and follow-up were insufficient, with a total of 100% non-compliance in these areas. **Conclusions:** The research highlights the value of an observation guide in the prescription of physical exercise by the family doctor, which will enhance their performance. This way, a more effective and adapted intervention can be carried out, oriented towards the physical recovery and quality of life of affected patients.

Keywords: Post-COVID-19 sequelae; physical exercise; evaluation.

Performance Médicale Lors de la Prescription d'Exercice Physique Chez des Patients Adultes Souffrant de Séquelles Ostéo-Myo-Articulaires Post-COVID-19

RÉSUMÉ

Introduction: Pour la santé publique actuelle, les symptômes post-COVID-19 constituent un défi dont les effets à long terme restent à dimensionner. En attendant, ces séquelles doivent être traitées, ce qui exige un excellent perfectionnement professionnel. **Objectif:** Décrire la performance médicale lors de la prescription d'exercice physique chez des patients souffrant de séquelles ostéo-myo-articulaires post-COVID-19. **Méthode:** Une étude quantitative et descriptive a été menée à la polyclinique de la zone Est de la municipalité de Camagüey, Cuba, entre juillet et septembre 2025. La population étudiée était composée de 25 spécialistes en Médecine de Famille, auxquels un guide d'observation a été appliqué. Celui-ci contient 12 aspects à évaluer lors de la performance professionnelle, dont le résultat est enregistré par oui ou non, et est lié aux compétences démontrées. **Résultats:** Le guide d'observation a révélé que 84 % des médecins de famille ont réalisé une évaluation clinique initiale adéquate chez les patients souffrant de séquelles ostéo-myo-articulaires post-COVID-19. Cependant, seul un faible pourcentage a effectué des évaluations fonctionnelles et pris en compte les comorbidités pour la prescription d'exercice. De plus, l'éducation sur l'exercice et le suivi étaient insuffisants, avec un taux de non-conformité de 100 % dans ces domaines. **Conclusions:** La recherche souligne la valeur d'un guide d'observation dans la prescription d'exercice physique par le médecin de famille, ce qui améliorera sa performance. De cette manière, une intervention plus efficace et adaptée pourra être menée, orientée vers la récupération physique et la qualité de vie des patients affectés.

Mots-clés: Séquelles post-COVID-19; exercice physique; évaluation.

Desempenho Médico Durante a Prescrição de Exercício Físico em Pacientes Adultos com Sequelas Osteomioarticulares Pós-COVID-19

RÉSUME

Introdução: Para a saúde pública atual, os sintomas pós-COVID-19 constituem um desafio, cujos efeitos a longo prazo ainda estão por dimensionar. Enquanto isso, estas sequelas devem ser tratadas, o que exige uma excelente superação profissional. **Objetivo:** Descrever o desempenho médico durante a prescrição de exercício físico em pacientes com sequelas osteomioarticulares pós-COVID-19. **Método:** Foi realizado um estudo quantitativo, descritivo, no Policlínico Área Leste do município de Camagüey, Cuba, no período compreendido entre julho e setembro de 2025. A população objeto de estudo foi composta por 25 especialistas em Medicina de Família, aos quais foi aplicada uma guia de observação. A mesma contém 12 aspectos a serem avaliados durante o desempenho profissional, cujo resultado é registrado em sim ou não, e está em relação com as habilidades demonstradas. **Resultados:** O guia de observação revelou que 84% dos médicos de família realizaram uma avaliação clínica inicial adequada nos pacientes com sequelas osteomioarticulares pós-COVID-19. No entanto, apenas uma baixa porcentagem realizou avaliações funcionais e considerou comorbidades para a prescrição de exercício. Além disso, a educação sobre exercício e o acompanhamento foram insuficientes, com um total de 100% de descumprimento nestas áreas. **Conclusões:** A pesquisa destaca o valor de um guia de observação na prescrição de exercício físico por parte do médico de família, o que potencializará seu desempenho. Deste modo, poderá ser realizada uma intervenção mais eficaz e adaptada, orientada à recuperação física e à qualidade de vida dos pacientes afetados.

Palavras-chave: Sequelas pós-COVID-19; exercício físico; avaliação.

Citar como:

Rodríguez-Puga R, Pérez-Díaz Y, Zayas-Bazán-Carballo Y, Pérez-Cardero BK, Font-Rodríguez I, Estrada-Mirabal Y. Desempenho médico durante la prescripción de ejercicio físico en pacientes adultos con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19. Rev. Cienc. Med. Vida. 2025;3:e052.

INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 ocasionó una crisis sanitaria sin precedentes, caracterizada por una tasa alta de contagios en todas las edades. En la actualidad, y con determinada frecuencia, los pacientes que rebasaron la enfermedad presentan síntomas persistentes. A medida que avanza el tiempo, se reportan más secuelas, respiratorias, neurológicas, cardiovasculares y musculoesqueléticas, entre otras. Estas últimas incluyen el dolor articular, la debilidad muscular, la fatiga persistente, y los problemas de movilidad, que afectan la calidad de vida.^(1,2)

En este sentido, el ejercicio físico se presenta como uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de los pacientes con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19. Sin embargo, para implementar estas intervenciones se precisa de un enfoque estructurado y basado en evidencias, que requiere de una guía precisa y práctica para su aplicación. La misma debe estar dirigida al médico de familia como pieza clave, por ser el primer contacto en el proceso de atención. Por esta razón, se necesita de un profesional preparado para comprender las necesidades de sus pacientes, orientándolos hacia prácticas seguras y efectivas.^(3,4)

El análisis de la literatura revela que, aunque hay estudios sobre el beneficio del ejercicio en el tratamiento de pacientes con secuelas pos-COVID-19, en las que se encuentran las del sistema osteomioarticular, pocos se centran en la perspectiva del especialista en Medicina Familiar. Estos resultados hacen pensar en la brecha existente entre la educación y la práctica médica; un ámbito donde a menudo resulta imperioso incorporar este tipo de terapia no farmacológica, para mejorar el estado de salud del paciente.^(5,6)

Por otra parte, no existen protocolos claros que faciliten una evaluación metódica, y una prescripción individualizada, para cada paciente.^(7,8) Desde esta perspectiva se plantea el presente estudio centrado en mostrar los resultados de una guía de evaluación, para orientar al especialista en Medicina Familiar, respecto a la prescripción de ejercicio en pacientes con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19. Se trata de una herramienta útil y consistente para que los médicos de familia puedan valorar, proyectar y supervisar la actividad física de sus pacientes, de forma segura y eficiente.

La aplicación de esta guía asistirá al especialista en Medicina Familiar, para reconocer las necesidades

físicas de sus pacientes, así como crear planes de ejercicio adecuados, y monitorear su progreso, todo conducente a una recuperación óptima y persistente. El proceso empleado involucró un análisis exhaustivo de la literatura publicada, donde se examinaron las guías clínicas actuales, y se tomó en consideración la sapiencia de los especialistas en medicina familiar, así como en medicina física y rehabilitación.

El valor de la investigación radica en su potencial para fortalecer la superación de los médicos de familia. Además, podría promover una atención más holística en la rehabilitación pos-COVID-19, garantizándose que el ejercicio físico se integre de manera adecuada y efectiva en el tratamiento de los pacientes. Por este motivo, se propone la presente investigación con el objetivo de describir el desempeño médico durante la prescripción de ejercicio físico en pacientes con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19.

MÉTODO

Se realizó una investigación cuantitativa, descriptiva, de corte transversal, en el Policlínico Área Este del municipio de Camagüey, Cuba, en el periodo comprendido entre julio y septiembre de 2025. La población objeto de estudio estaba conformada por 25 especialistas en Medicina Familiar.

Se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de selección:

Criterios de inclusión

- Especialistas en Medicina Familiar con dos o más años dedicados a la atención asistencial.
- Estar de acuerdo a participar en la investigación mediante la firma del consentimiento informado (médico y paciente).

Criterios de exclusión

- Especialistas ausentes el día pautado para aplicar la guía de observación.

Previo al desarrollo de la investigación, se solicitó la autorización a los directivos de la estructura municipal de salud, así como a los de la propia institución. Se dio a conocer la importancia del estudio y los objetivos planteados, que forman parte de una tesis doctoral en Ciencias de la Cultura Física.

El primer paso consistió en una búsqueda detallada de literatura científica en Internet, donde se consultaron artículos procedentes de reconocidas bases de datos, en idiomas español e inglés. Esto permitió diseñar la guía de observación, contentiva de 12 aspectos a evaluar durante el desempeño profesional; cuyo resultado se registra en sí o no, y está en relación con las habilidades demostradas para la prescripción de ejercicio físico en pacientes adultos con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19.

Luego se procedió a la validación del instrumento, donde fue determinada la validez de apariencia y contenido a través de la consulta a expertos. Entretanto la fiabilidad se comprobó por medio del test-retest completada con la evaluación de la consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach (0,85). Con tal propósito, se entrevistaron 8 especialistas de segundo grado en Medicina Familiar, 3 doctores en Ciencias de la Educación, dos doctores en Ciencias de la Cultura Física y un especialista de segundo grado en Ortopedia y Traumatología, quien también es doctor en ciencias.

Los datos se registraron mediante el modelo correspondiente a la guía de evaluación, lo que permitió editar una hoja de cálculo en Microsoft Excel para el procesamiento de la información. Los resultados se obtuvieron en números y porcentos, presentándose en forma de texto y figuras para facilitar la comprensión.

El estudio fue aprobado por el Consejo Científico del Policlínico Área Este. Se trabajó mediante la codificación de las variables, y la información obtenida solo será accesible a los investigadores, para ser utilizada con fines investigativos. Al mismo tiempo, se consideraron los principios de la Declaración de Helsinki.⁽⁹⁾

RESULTADOS

La guía de observación aplicada a 25 médicos de familia para la evaluación de desempeño reveló aspectos de interés durante la prescripción de ejercicio físico a pacientes con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19.

Tabla 1. Guía de observación para valorar el desempeño del especialista en Medicina Familiar durante la prescripción de ejercicio físico en pacientes con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19.

No. Objetivo: Valorar el desempeño del especialista en Medicina Familiar durante la prescripción de ejercicio físico en pacientes con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19.		Observación	
		Sí	No
	<p>Instrucciones: El observador dispondrá del modelo que contiene la guía de observación, la cual aplicará durante la consulta ofrecida por el especialista en Medicina Familiar. Informará tanto al médico como al paciente sobre el objetivo del estudio, y se tendrán en cuenta el consentimiento y los aspectos éticos.</p> <p>Se debe marcar con un X si la observación es positiva o dejar en blanco si es negativa.</p>		
Aspectos a observar			
1	Realiza la evaluación clínica inicial del paciente, que incluye antecedentes patológicos personales, síntomas actuales, grado de movilidad, dolor y limitaciones funcionales.	21 (84 %)	4 (16 %)
2	Identifica las secuelas osteomioarticulares como, el dolor articular, rigidez, debilidad muscular, entre otras.	24 (96 %)	1 (4 %)
3	Evalúa la capacidad funcional mediante el Test de Caminata o el Índice de fuerza muscular, para establecer un punto de partida y continuar el proceso.	2 (8 %)	23 (92 %)
4	Considera las condiciones comórbidas para la elección del ejercicio y su intensidad.	2 (8 %)	23 (92 %)
5	Establece objetivos claros que se caracterizan por ser realistas, específicos y medibles.	2 (8 %)	23 (92 %)

6	Selecciona el tipo de ejercicio según la condición del paciente, como por ejemplo ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento, de equilibrio o de estiramientos, etc.	1 (4 %)	24 (96 %)
7	Define la intensidad y duración del ejercicio, de manera que se ajusta a la tolerancia del paciente, lo que evita sobrecarga y facilita el progreso.	1 (4 %)	24 (96 %)
8	Orienta sobre precauciones y limitaciones, como en casos de inflamación activa o dolor intenso.	0 (0 %)	25 (100 %)
9	Educa al paciente sobre la importancia del ejercicio físico, cómo realizarlo y las señales de alerta que debe comunicar, como dolor excesivo o fatiga anormal.	1 (4 %)	24 (96 %)
10	Ofrece un seguimiento periódico para evaluar el progreso, que permite ajustar el programa y reforzar la adherencia del paciente al tratamiento.	0 (0 %)	25 (100 %)
11	Monitorea la respuesta al ejercicio registrando variación en el dolor, la movilidad y la energía, lo que permite realizar los ajustes necesarios.	0 (0 %)	25 (100 %)
12	Refuerza la motivación y la adhesión abordando el beneficio del ejercicio y la importancia de la continuidad del tratamiento.	0 (0 %)	25 (100 %)

En primer lugar, se constató que la mayoría de los médicos (21 de 25, es decir, el 84 %) realiza una evaluación clínica inicial detallada del paciente. Este análisis incluye antecedentes patológicos, síntomas actuales, grado de movilidad, dolor y limitaciones funcionales, lo cual es fundamental para un manejo adecuado del paciente.

La identificación de las secuelas osteomioarticulares fue notablemente alta, con 24 especialistas (96 %), de manera que reconocen el dolor articular, rigidez y debilidad muscular. Esto sugiere una buena conciencia de las complicaciones asociadas con la recuperación pos-COVID-19.

Sin embargo, se observó deficiencia en otros aspectos críticos de la atención. Solo 2 médicos (8 %) evaluaron la capacidad funcional mediante tests estandarizados como el Test de Caminata o el Índice de Fuerza Muscular, lo cual es esencial para establecer un punto de partida en la rehabilitación del paciente. Asimismo, solo 2 profesionales (8 %) tuvieron en cuenta las condiciones comórbidas al elegir el tipo e intensidad del ejercicio, lo que podría limitar la efectividad de los programas de ejercicio.

En cuanto a la fijación de objetivos claros, también se presentó una brecha amplia: solo 2 médicos (8 %) establecieron metas realistas, específicas y medibles para sus pacientes. La selección del tipo de ejercicio adecuado, el establecimiento de la intensidad y duración del mismo, así como la

orientación sobre precauciones y limitaciones, fueron aspectos donde los resultados fueron preocupantes, con un 96 % de respuestas negativas en cada uno de estos puntos.

Además, ningún médico proporcionó seguimiento periódico para evaluar el progreso de los pacientes, ni monitoreó la respuesta al ejercicio, lo que es fundamental para ajustar el tratamiento y garantizar la adherencia del paciente. La educación sobre la importancia del ejercicio y las señales de alerta tampoco fueron abordadas de manera adecuada, ya que solo 1 profesional (4 %) cumplió con este aspecto.

Por último, la motivación y la adhesión al tratamiento no fueron reforzadas, lo que evidencia una falta de estrategias para incentivar a los pacientes a continuar con su programa de ejercicio. Por tal motivo, estas deficiencias necesitan ser abordadas para optimizar la rehabilitación y la calidad de vida de los pacientes pos-COVID-19.

DISCUSIÓN

Las guías de observación constituyen instrumentos estructurados que facilitan la recolección de datos sobre un fenómeno, comportamiento o situación determinada. Su intención es facilitar un paradigma estructural que permita a los investigadores y educadores identificar, registrar y analizar información relevante de manera objetiva. Pueden ser utilizadas en áreas como la medicina,

la psicología, la sociología, y la educación, ya que promueven una observación más cuidadosa y detallada.⁽¹⁰⁾

El desempeño del personal médico de forma general debe ser observado y evaluado para identificar áreas de mejora en las que trabajar. De este modo se logra una mayor satisfacción del paciente, reducción de errores médicos, desarrollo profesional, promoción de la colaboración interdisciplinaria, y mayor eficiencia operativa, entre otros.⁽¹¹⁾

Dentro de los investigadores destacados que han contribuido al desarrollo de este tipo de herramientas se encuentran Jean Piaget,⁽¹²⁾ quien exploró el desarrollo cognitivo infantil, y Lev Vygotsky,⁽¹³⁾ conocido por sus aportes sobre la interacción social en el aprendizaje. En Cienfuegos, Avilés y otros,⁽¹⁴⁾ desarrollaron una guía de observación para evaluar el desarrollo de las habilidades profesionales del residente de Medicina General Integral en la atención ginecobstétrica. Busca verificar el manejo procedimental de la habilidad durante la ejecución de la tarea.

Del mismo modo, en Camagüey, García y otros,⁽¹⁵⁾ diseñaron una guía de observación para la evaluación del desempeño de médicos de familia. Estas guías son fundamentales para obtener una comprensión profunda y precisa de los contextos observados.

En relación con los resultados obtenidos a través de la guía de observación objeto de estudio, uno de los primeros aspectos observados fue la realización de la evaluación clínica inicial del paciente. Un elevado porcentaje de los médicos observados realizaron esta evaluación, que incluye antecedentes patológicos personales, síntomas actuales, grado de movilidad, dolor y limitaciones funcionales. Este hallazgo es positivo y sugiere un compromiso por parte de la mayoría de los médicos con la salud integral del paciente, algo que respalda la idea de que el médico de familia debe ser un referente en la atención primaria. Sin embargo, existe menos de un cuarto que no realiza esta evaluación, lo que podría indicar una falta de formación o de conciencia sobre la importancia de entender de manera integral el estado del paciente antes de prescribir ejercicio.

La identificación de las secuelas osteomioarticulares fue otro aspecto que evidenció una alta tasa de acierto, donde casi la totalidad de los médicos fueron capaces de reconocer manifestaciones clínicas como el dolor articular, rigidez y debilidad muscular. Estas cifras son

alentadoras, ya que estudios previos como el realizado por Botello y otros⁽¹⁶⁾ señala la necesidad de una correcta identificación de estas secuelas para poder abordar con precisión las intervenciones.

Sin embargo, los resultados en cuanto a la evaluación de la capacidad funcional mediante herramientas como el Test de Caminata o el Índice de fuerza muscular fueron preocupantes, ya que solo dos de los médicos las utilizaron. Esto resalta una discrepancia significativa con las recomendaciones de Llor y otros,⁽¹⁷⁾ quienes enfatizan la importancia de establecer un punto de partida claro para monitorear el progreso del paciente. La falta de estas evaluaciones puede limitar la efectividad de los programas de ejercicio y el manejo de las secuelas osteomioarticulares.

El análisis reveló que una ínfima parte de los médicos consideraron las condiciones comórbidas al elegir el tipo de ejercicio y su intensidad, así como establecer objetivos claros, realistas, específicos y medibles. Este dato es preocupante, dado que otros estudios como el de Carballo y otros⁽¹⁸⁾ sugiere que la personalización del ejercicio, considerando las comorbilidades, es fundamental para la adherencia y eficacia del tratamiento. La falta de establecimiento de objetivos concretos podría impactar en la motivación y en el resultado final del tratamiento.

En cuanto a la selección del tipo de ejercicio, solo uno realizó una elección fundamentada en las condiciones del paciente, lo que contrasta con la investigación realizada por Chávez,⁽¹⁹⁾ quien resalta la necesidad de implementar ejercicios específicos como los aeróbicos y de fortalecimiento para mejorar las secuelas pos-COVID-19. Asimismo, la definición de la intensidad y duración del ejercicio fue deficiente, con casi la totalidad de incidencias negativas en este aspecto. La personalización es clave para evitar sobrecargas y facilitar un progreso sostenible en el programa de ejercicios.

Ninguno de los médicos orientó sobre las precauciones y limitaciones, lo que resulta un aspecto crítico si se tiene en consideración lo planteado por ⁽²⁰⁾ al reflexionar sobre el efecto negativo del ejercicio, de manera que puede exacerbar síntomas en ciertos pacientes. También se observó que solo uno educó al paciente sobre la importancia del ejercicio y señales de alerta. Según Briones y otros,⁽²¹⁾ la educación es un componente fundamental para empoderar al paciente y fomentar su participación activa en el proceso de recuperación.

Finalmente, el seguimiento periódico estuvo ausente por parte de los galenos sin realizar ningún tipo de monitoreo. Este aspecto es decisivo, ya que el seguimiento ayuda a los médicos a evaluar el progreso del paciente y ajustar el programa de ejercicio según sea necesario. Al respecto Mendoza,⁽²²⁾ hace referencia a que la falta de seguimiento puede llevar a la desmotivación y a la disminución de la adherencia al tratamiento.

Los resultados de esta guía de observación revelan importantes áreas de mejora en la práctica de los médicos de familia respecto a la prescripción de ejercicio físico en pacientes con secuelas osteomioarticulares pos-COVID-19. Aunque se observa un desempeño aceptable en la evaluación inicial y la identificación de secuelas, la ausencia de evaluaciones funcionales, la falta de consideración de comorbilidades, la escasa educación y orientación al paciente, así como la falta de seguimiento, son factores que requieren atención.

Es fundamental que se direccionen programas de capacitación y sensibilización a los médicos de familia que les permitan integrar estas prácticas en su atención diaria. A medida que avanza la rehabilitación de los pacientes pos-COVID-19, resulta necesario que se adopten enfoques más sistemáticos y personalizados para garantizar el bienestar y la calidad de vida de quienes se enfrentan a estas secuelas.

CONCLUSIONES

Se concluye que, la investigación destaca el valor de una guía de observación en la prescripción de ejercicio físico por parte del médico de familia, lo que potenciará su desempeño. De este modo se podrá realizar una intervención más eficaz y adaptada, orientada a la recuperación física y la calidad de vida de los pacientes afectados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aguilar Maita AP, Arciniega Carrión AC. Secuelas psicológicas post Covid-19. RECIAMUC [Internet]. 2022 [citado 17 de octubre de 2025];6(2):365-74. Disponible en: <https://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/848>
2. Rodríguez Puga R, Pérez Díaz Y, Rodríguez Fuentes T, Morales Tarajano L. Características clínicas y epidemiológicas de pacientes adultos con secuelas pos-COVID-19. Rev. cuba. hig. epidemiol. [Internet]. 2024 [citado 17 de octubre de 2025];61(1):1435. Disponible en:

<https://revalidologia.sld.cu/index.php/hie/articulo/view/1435>

3. Betancourt Peña J, Agredo Giraldo L. Ejercicio físico en la recuperación temprana en paciente post-COVID-19: estudio de caso. MHSalud [Internet]. 2025 [cited 2025 Oct 16];22(1):44-55. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-097X2025000100044&lng=en
4. Ortiz Vilchis CM, Avilés Sanchez ME. Secuelas post-COVID 19 y su impacto en el estado funcional de los pacientes: experiencia en una Unidad de Medicina Familiar del Estado de México. AMF [Internet]. 2024 [citado 16 de octubre de 2025];26(1):29-34. Disponible en: <http://archivosenmedicinafamiliar.com/index.php/AMF-2023-06/article/view/11>
5. Mañas García AM. Revisión sistemática sobre los beneficios de la actividad física y deporte en la recuperación de pacientes con secuelas, debido a los efectos del COVID-19 [Tesis de maestría]. Sevilla, España: Universidad Internacional de Andalucía; 2021 [citado 16 de octubre de 2025]; pág. 71. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10334/6133>
6. Rodríguez Vargas AR, Ortega Oyarvide RM, Ramírez Quinteros J, Ruiz Díaz CN. El ejercicio físico y su respuesta al organismo en tiempo de COVID-19. Cienc. educ. (Holguin) [Internet]. 2021 [citado 17 de octubre de 2025];2(5):24-32. Disponible en: <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/66>
7. Rodríguez Díaz JC, González Garcés Y, González Piña R, Rodríguez Labrada R, Sentmanat Belisón A. Protocolos de rehabilitación y fisioterapia en pacientes afectados por COVID-19. Rev Podium [Internet]. 2023 [citado 2025 Oct 17];18(3):1-18. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522023000300022&lng=es
8. Rodríguez Borges Y, Díaz Morales CE, González Méndez B, Arvelo Figueredo MC, Govantes Bacallao Y, Pérez Prendes I. Protocolo para la rehabilitación integral del paciente con secuelas pos-COVID-19. RCMFR [Internet]. 2022 [citado 17 de octubre de 2025];14(3):e722. Disponible en: <https://revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/articulo/view/722>
9. Rodríguez Puga R. Actualización de la Declaración de Helsinki, avances en ética y

- protección de la investigación médica. Rev cuban salud trabajo [Internet]. 2025 [acceso 04/05/2025];26(1):e917. Disponible en: <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/917>
10. Corona Martínez Luis A., Fonseca Hernández Mercedes. La evaluación del pase de visita como actividad docente asistencial: propuesta de guía de observación. Medisur [Internet]. 2021 [citado 2025 Oct 16];19(3):413-20. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2021000300413&lng=es
11. Martínez Yuste F, Gracia Lahoz S, Pletea Terci G, Garcia Muñoz MS, Guillen Poyato AC, Giménez Marsol GG. Evaluación del desempeño del personal médico. Rev Ocronos [Internet]. 2024 [citado 2025 Oct 15];VII(7):e1196. Disponible en: <https://revistamedica.com/evaluacion-desempeno-personal-medico/>
12. Fuentes IR, Gamboa GJ, Morales SK, Retamal CN, San Martín RV. Jean Piaget, aportes a la educación del desarrollo del juicio moral para el siglo XXI. RCE [Internet]. 2012 [citado 2025 Oct 15];1(1):55-69. Disponible en: <https://revistace.ucm.cl/article/view/262>
13. Rojas Conde G, Vizcaíno Cárdenas GS, Vizcaíno Cárdenas TL. El Enfoque Histórico Cultural de Vigotsky y la formación profesional en Ciencias de la Salud. Lauinvestiga [Internet]. 2021 [citado 17 de octubre de 2025];8(2):28-44. Disponible en: <https://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/lauinvestiga/article/view/595>
14. Avilés Martínez M, Núñez Herrera A, López Otero T, Quintana Santiago YM. Guía para evaluar el desarrollo de las habilidades profesionales del residente de Medicina General Integral en la atención ginecobstétrica. Medisur [Internet]. 2020 [citado 2025 Oct 15];18(4):650-64. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000400650&lng=es
15. García Vega R, Sánchez Cartaya ME, Pereira Jiménez I, Ferrer Herrera I. Evaluación del desempeño de médicos de familia. Guía de evaluación. Arch méd Camagüey [Internet]. 2016 [citado 16 de octubre de 2025];1(1):e3623. Disponible en: <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/3623>
16. Botello Ramírez E, Hernández Moreno V, Martínez Morales J. Secuelas poscovid: Investigaciones e intervenciones que apremian. *Medicentro* [Internet]. 2022 [citado 16 de octubre de 2025]; 26(2): 239-43. Disponible en: <https://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3792/288>
17. Loor Soledispa DZ, Zambrano Macias C, Durán Cañarte AL. Identificación y seguimiento de secuelas post-COVID-19 intervención inmunológica en poblaciones vulnerables de entre 50 y 65 años. MLAJ [Internet]. 2025 [cited 2025 Oct. 17];3(2): 382-411. Disponible en: <https://mlaj-revista.org/index.php/journal/article/view/108>
18. Carballo Espinosa RR, Téllez Díaz Z, García Higuera LR, Massip Nicot J. Adherencia al ejercicio físico de los pacientes incorporados al Programa de prevención y rehabilitación cardiaca. RCMFR [Internet]. 2017 [citado 17 de octubre de 2025];7(1):e110. Disponible en: <https://revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/110>
19. Chávez Guillermo CM. Impacto de la Pandemia sobre la Actividad Física y la Salud. Revista Docentes 2.0 [Internet]. 2024 [citado 17 de octubre de 2025];17(1):135-48. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-02662024000100135
20. Forguione Pérez VP. Comunicación entre médico y paciente: más allá de una consulta, un proceso educativo. Med.UIS [Internet]. 2015 [citado 17 de octubre de 2025];28(1):7-13. Disponible en: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revista-medicasuis/article/view/4924>
21. Briones A, Wong LI, Flores DM, Guzmán M, Castellanos M, Albavera C. Falta de adherencia al tratamiento farmacológico y factores asociados en pacientes mexicanos con diabetes mellitus tipo 2. Rev. méd. Chile [Internet]. 2022 [citado 2025 Oct 17];150(8):985-93. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872022000800985&lng=es

22. Mendoza Reyes R. La adherencia terapéutica en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles: diabetes, hipertensión y obesidad. Rev Medicina y ética [Internet]. 2021 [citado 2025 Oct 17];32(4), 897-945. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2594-21662021000400897

Conflicto de intereses

El autor declara que no existen conflictos de intereses entre ellos, ni con la investigación presentada.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Rolando Rodríguez Puga, Yoánder Pérez Díaz y Yadiana Estrada Mirabal.

Investigación: Rolando Rodríguez Puga y Yanir Zayas Bazán Carballo.

Curación de datos: Rolando Rodríguez Puga y Bertha Karina Pérez Cardero.

Metodología: Rolando Rodríguez Puga y Yoánder Pérez Díaz.

Administración del proyecto: Rolando Rodríguez Puga

Supervisión: Rolando Rodríguez Puga y Irinka Font Rodríguez.

Validación: Rolando Rodríguez Puga y Yanir Zayas Bazán Carballo.

Redacción-borrador original: Rolando Rodríguez Puga, Irinka Font Rodríguez y Yadiana Estrada Mirabal.

Redacción-revisión y edición: Rolando Rodríguez Puga, Yoánder Pérez Díaz y Yanir Zayas Bazán Carballo.

Financiación

No se requirió financiamiento específico para la investigación.



Este artículo está bajo una licencia **Creative Commons Atribución-No Comercial Compartirigual 4.0**.