

# ¿Qué es el COVID Persistente?



LO ESENCIAL SOBRE EL COVID PERSISTENTE:  
Una serie por [The Sick Times](#) y [Long COVID Justice](#)

El [COVID Persistente](#) es un conjunto de problemas de salud que aparecen después de un caso de COVID-19. Estos podrían ser: nuevos problemas de salud, problemas de salud que uno tenía antes del COVID-19, o el empeoramiento de condiciones o síntomas previos. El COVID Persistente es una enfermedad biológica que impacta a cientos de millones de personas en todo el mundo. Puede causar discapacidad considerable, y puede ser mortal. Es una crisis sanitaria que continua.

COVID Persistente es [un término de sombrilla](#). Esto quiere decir que puede incluir muchos síntomas, y también otras enfermedades o diagnósticos médicos. Puede afectar a todas las partes del cuerpo. Impacta a gente de todas las edades, razas y etnicidades, géneros, y orientaciones sexuales. Las personas con o sin problemas de salud previos pueden desarrollar esta enfermedad. COVID Persistente puede ocurrir después de infecciones asintomáticas o leves.

Para más información sobre el rango amplio de síntomas del COVID Persistente, lea los [otros recursos de esta serie](#). También puede encontrar mayor información en [este reporte de 2024 de las National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine](#) (la versión del enlace es en inglés, pero usted puede leer este [resúmen en español](#)).

Los científicos están estudiando cómo el COVID Persistente ocurre. **Creen que estos factores juegan un papel:**

1. **La autoinmunidad** – COVID-19 podría causar que el sistema inmunológico se vuelva hiperactivo y ataque al cuerpo.
2. **La persistencia viral** – SARS-CoV-2 es el virus que causa el COVID. Fragmentos del virus pueden permanecer en el cuerpo por un periodo largo después de la infección aguda. Los fragmentos del virus no son contagiosos, pero pueden causar síntomas.



3. **La reactivación viral** – De vez en cuando, un virus puede instigar a otros virus latentes (que no estaban causando daño) en el cuerpo a “despertarse,” incluyendo el virus Epstein-Barr, el cual causa la mononucleosis.

## \* El manejo de síntomas

No hay cura para el COVID Persistente, pero puede que algunos tratamientos ayuden con ciertos síntomas, o que traigan alivio. Es posible que aprendiendo sobre otras enfermedades crónicas que se superponen con el COVID Persistente le pueda ayudar, como hay terapias reconocidas para muchas de esas otras enfermedades.

Estas enfermedades superpuestas pueden incluir:

- [La disautonomía](#) (incluyendo el síndrome de taquicardia postural ortostática, o STPO, o POTS por sus siglas en inglés)
- La encefalomielitis miálgica, también conocida como síndrome de fatiga crónica ([EM/SFC](#))
- Hiper movilidad
- El síndrome de activación mastocitaria ([SAM](#), o MCAS en inglés)
- Diabetes
- Colesterol elevado
- Enfermedad cardíaca

El COVID Persistente puede [cambiar con el tiempo](#) (el video de este enlace y el que sigue son en inglés, pero se puede ver subtítulos en español si aprieta el icono del engranaje de YouTube). Los síntomas pueden ir y venir. Algunas personas [utilizan una técnica llamada control del ritmo](#) (o “pacing” en inglés) para ayudar a manejar y reducir sus síntomas.



## \* Recursos

Existen [numerosos grupos de apoyo y abogacía para el COVID Persistente](#) en línea. En Facebook existen varios grupos de apoyo en español, y los puede encontrar buscando “COVID Persistente” ahí.

Otros recursos incluyen:

- [Recursos para personas con EM/SFC, COVID Persistente y cuidadores:](#) lista detallada con recursos sobre la salud física y emocional, y acerca de les niñes con COVID Persistente
- [Long COVID Physio:](#) videos y guías en muchos idiomas
- [Guía de recuperación de trabajadores:](#) de la Unión Europea con información sobre la vuelta al trabajo para personas con COVID Persistente
- [Guía para empleadores:](#) para gerentes/jefes apoyando a empleades con COVID Persistente
- [Cómo otras personas le pueden ayudar:](#) consejos para seres queridos y miembros de su comunidad que le apoyan
- [Definición del COVID Persistente:](#) un reporte en inglés detallado para proveedores médiqes con breves resúmenes en varios idiomas

**SERIE ENTERA DE GUÍAS CON ENLACES DE RECURSOS + MÁS:**

[tiny.cc/e-c-p](https://tiny.cc/e-c-p) o escanee el código QR con la cámara de su teléfono.



¿PREGUNTAS? [connect@s4hi.org](mailto:connect@s4hi.org)

*Esta serie fue diseñada por personas viviendo con COVID Persistente y enfermedades asociadas. Cada guía ha sido revisada por pacientes expertes y médiqes. Este es un recurso informativo, no consejos médicos. Fecha de publicación: 13/12/2024*