

¿Todavía se siente mal después del COVID-19? Esto es lo que usted debe saber sobre el COVID Persistente.



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

Si usted todavía se siente mal semanas o meses después de haber contraído el COVID-19, no está solo. El COVID-19 [puede provocar una enfermedad llamada COVID Persistente](#), la cual consiste en más de 200 síntomas. El COVID Persistente puede afectar todas las partes del cuerpo. Personas de todas las edades, de niños a personas mayores, pueden desarrollar el COVID Persistente.

Para algunas personas, sus síntomas nunca se resuelven después de una infección por COVID. Otras personas desarrollan COVID Persistente semanas o meses después de su infección. Estos síntomas pueden ocurrir aunque nunca se haya sentido muy mal durante su infección inicial con COVID-19, o aún si su prueba no dio positivo. Esto puede hacer que sea difícil reconocer los síntomas. Aquí es lo que usted debe saber:

* **Síntomas del COVID Persistente comunes**

- Fatiga (cansancio, debilidad o pesadez del cuerpo)
- Dolores de cabeza
- Dificultades con la concentración, con pensar, o con la memoria (a veces llamada “neblina cerebral”)
- Mareo al pararse o cuando esté sentade
- Malestar post-esfuerzo (MEP, o PEM en inglés) (agotamiento severo y empeoramiento de síntomas después de una actividad física, emocional o mental, aunque la actividad haya sido mínima)
- Dificultades con la digestión



- Dolor de pecho (*Si tiene síntomas de un ataque cardíaco, los cuales incluyen dolor de pecho y presión que llega hasta los brazos, la espalda, el cuello, o la mandíbula, vaya inmediatamente a la sala de emergencias.*)
- Cambios de comportamiento en los niños (problemas en la escuela, los deportes, y las actividades sociales)

Vea [los otros recursos de esta serie](#) para informarse sobre otros síntomas comunes.

COVID Persistente puede lucir y manifestarse de distintos modos en cada persona. Los síntomas pueden parecer haberse resuelto, y después resurgir. COVID Persistente suele notarse de 1 a 3 meses después de una infección. Pero si usted tiene problemas de salud en cualquier momento después de haber contraído el COVID-19, debe consultar con un médico.

* **Hable con su médico o busque una clínica del COVID Persistente**

Hable con un médico sobre sus síntomas, su caso de COVID-19 reciente, y sus preocupaciones sobre COVID Persistente. También puede pedirle a su médico [que le mande a hacer estos análisis](#) (páginas 9 y 10), o pedir que le remita a una [clínica del COVID Persistente](#) (lista en inglés). Algunas clínicas del COVID Persistente no requieren derivación.

El COVID Persistente puede incluir muchos problemas de salud diferentes. Pregunte a sus médicos sobre:

- [La disautonomía](#) (incluyendo el síndrome de taquicardia postural ortostática, o POTS)
- La encefalomiелitis miálgica, también conocida como síndrome de fatiga crónica ([EM/SFC](#))
- Hiperactividad
- El síndrome de activación mastocitaria ([SAM](#), o MCAS en inglés)
- Diabetes
- Colesterol alto
- Enfermedad cardíaca



* Recursos

Muchas personas a lo mejor no podrán consultar con un médico que esté familiarizado con el COVID Persistente. Pero mientras espera y busca cuidado, hay algunas cosas que usted puede hacer:

1. Hacer seguimiento de sus síntomas en una libreta o en una app gratuita como [Visible](#) (la cual es en inglés).
2. Descanse lo más que pueda, y asegúrese de que su ritmo cardíaco esté bajo.
3. Use una técnica llamada “el control del ritmo” (o “pacing” en inglés) para manejar su energía. Aquí hay una [guía útil para adultos](#) y [otra para niños](#).
4. Únase a un grupo de apoyo en los medios sociales (busca “COVID Persistente grupo apoyo” en Google) o en un [centro de investigaciones](#) (enlace en inglés).
5. Considere participar en un [estudio clínico](#) (enlace en inglés) para aportar a la investigación sobre el COVID Persistente.
6. Haga todo lo que usted pueda para evitar contraer el COVID-19 de nuevo, ya que eso podría hacer que sus síntomas empeoren, o puede posponer su recuperación.

* Recursos para sus médicos

Long COVID Justice tiene una lista amplia de [recursos que creamos específicamente para médicos](#) (en inglés), los cuales incluyen información e investigación acerca de diagnosticar y tratar COVID Persistente y enfermedades asociadas.

SERIE ENTERA DE GUÍAS CON ENLACES DE RECURSOS + MÁS:

tiny.cc/e-c-p o escanee el código QR con la cámara de su teléfono.



¿PREGUNTAS? connect@s4hi.org

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