

Cómo prepararse para hablar sobre el COVID persistente con su doctor

¿Qué es el COVID persistente?

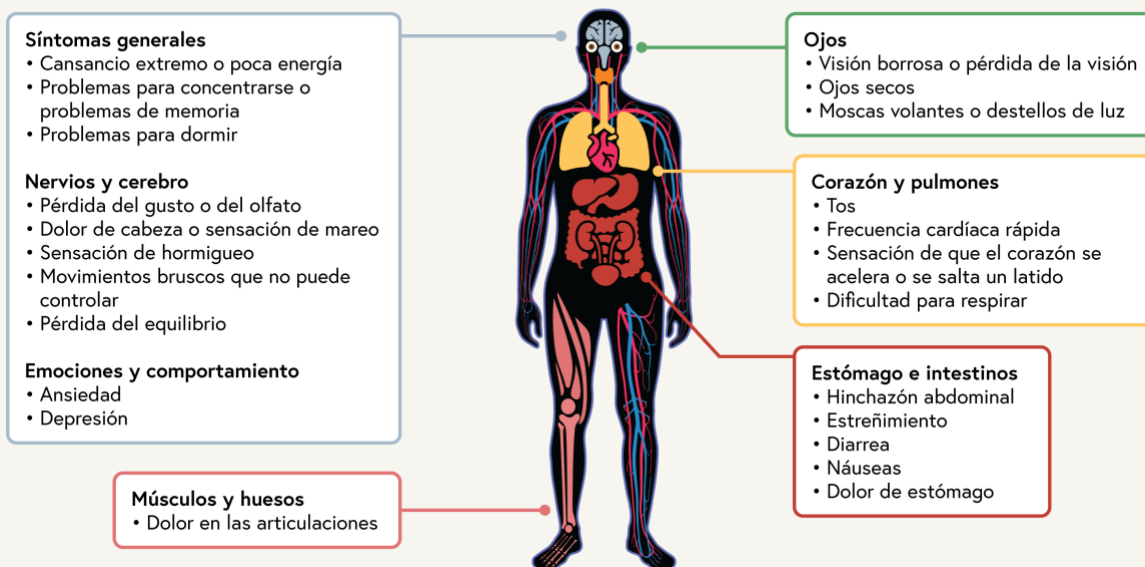
El COVID persistente ocurre cuando una persona tiene uno o más síntomas nuevos, continuos o que empeoran, que duran al menos tres meses después de tener COVID-19. A veces, también se llama “COVID prolongado” o “secuelas posagudas del COVID-19 (PASC, por sus siglas en inglés)”.

El COVID persistente puede afectar a cualquier persona, incluso a quienes tuvieron síntomas leves o ningún síntoma cuando tuvieron COVID-19. Algunas personas pueden tener síntomas que no desaparecen, mientras que otras pueden tener síntomas que aparecen y desaparecen con el tiempo. Algunas personas que no tienen síntomas de COVID persistente al principio podrían empezar a tener problemas de salud meses después de tener COVID-19.

¿Cuáles son los síntomas del COVID persistente?

Hay más de 200 síntomas de COVID persistente que pueden ser diferentes para cada persona.

Síntomas más comunes en personas con COVID persistente



Es posible que tenga algunos de estos síntomas u otros que no se enumeran aquí. En este momento, no existe una única prueba que pueda diagnosticarle COVID persistente. Pero los doctores pueden evaluar sus síntomas y su historial de salud para identificarlo. Conocer los posibles síntomas puede ayudarle a hablar con su doctor sobre lo que está sintiendo.

¿De qué otras maneras podría afectarme el COVID persistente?

El COVID persistente puede afectar a las personas de diferentes maneras. Algunas personas pueden presentar lo siguiente:

- Cansancio extremo después de hacer actividad física, como caminar, moverse o hacer recados, incluso después de descansar
- Dificultad para pensar después de hacer algo estresante o sentir una emoción intensa
- Dificultad para concentrarse en el trabajo o para recordar las cosas con claridad

Algunas personas con COVID persistente también pueden tener problemas de salud relacionados, como malestar posesfuerzo (PEM, por sus siglas en inglés), encefalomiелitis miálgica/síndrome de fatiga crónica (ME/CFS, por sus siglas en inglés) y síndrome de taquicardia ortostática postural (POTS, por sus siglas en inglés). El PEM y la ME/CFS pueden hacer que se sienta muy cansado después de hacer tareas diarias que requieren actividad mental, física o emocional. Incluso las actividades más sencillas pueden provocar un “bajón”, por lo que es posible que necesite descansar durante horas o días. El POTS puede hacer que su corazón empiece a latir muy rápido y puede causar aturdimiento y mareos al ponerse de pie. El cansancio causado por el PEM, la ME/CFS y el POTS no mejora con el descanso habitual.

Estos son solo algunos ejemplos de problemas de salud que pueden ocurrir con el COVID persistente. Es importante que le informe a su doctor sobre todos sus síntomas. Algunos síntomas pueden ser similares a los de otros problemas de salud, y su doctor puede ayudarle a comprender lo que está experimentando y decidir qué pasos debe seguir a continuación. Obtenga más información sobre otros problemas de salud relacionados en [cdc.gov/long-covid/signs-symptoms](https://www.cdc.gov/long-covid/signs-symptoms) (recurso disponible solo en inglés).

¿Qué debo hacer si creo que tengo COVID persistente?

Si cree que podría tener COVID persistente, es importante que hable con su doctor. Pida una cita con su doctor para hablar sobre lo que le preocupa, o hable sobre estos temas durante sus visitas médicas periódicas.

En este momento, no existe cura para el COVID persistente

Aunque todavía no existe una cura para el COVID persistente, su doctor puede recomendarle medicinas u otros tratamientos para ayudarle a controlar sus síntomas y problemas de salud relacionadas.

Para algunas personas, el descanso planificado puede ayudar a que el cuerpo y la mente se sientan mejor. Las personas con síntomas de PEM, ME/CFS y POTS pueden encontrar útil descansar en un lugar tranquilo y cómodo, sin ruido ni luces brillantes. Sin embargo, el descanso habitual, como sentarse durante unos minutos, puede no ayudar con la fatiga u otros síntomas relacionados con estos problemas de salud y el COVID persistente.

Es importante saber que no todas las personas con COVID persistente tendrán cansancio y que muchos síntomas del COVID persistente no mejoran con el descanso. Trate de prestar atención y anotar las actividades que empeoran sus síntomas o le causan un “bajón”, incluso si no tiene fatiga. Comparta esta información con su doctor para ayudarle a comprender sus síntomas.

Antes de la cita con su doctor

Intente recordar lo mejor que pueda cuándo tuvo COVID-19 (una vez o varias) y cómo fue su experiencia durante ese tiempo. Anote todos los síntomas que tuvo, aunque hayan desaparecido.

Lleve un diario durante al menos 1 a 2 semanas para anotar:

- Sus síntomas, incluyendo cuándo empiezan, su intensidad, si ocurren con más frecuencia al hacer ciertas actividades, cuánto duran y cualquier cosa que le haga sentir mejor o peor; anote cualquier patrón o grupo de síntomas que vea
- Intente hacerlo a la misma hora del día durante esas 1 a 2 semanas
- Intente hacerlo cuando pase de una actividad a otra, ya que es en ese momento cuando los síntomas podrían empeorar
- Qué actividades ha estado haciendo, como ir al trabajo o tareas domésticas
- Una lista de todos los medicamentos que toma, incluidos los medicamentos antivirales (usados para tratar enfermedades como el COVID-19)
- Su historial de vacunación
- Los informes de las pruebas que le han hecho otros doctores o una lista de los especialistas que ha consultado

Durante la cita con su doctor

Para las citas con su doctor, haga lo siguiente:

- Traiga una lista de hasta tres síntomas que más le molestan, y ordénelos, empezando por los que más le preocupan
- Haga preguntas sobre sus síntomas y cómo controlarlos
- Prepárese para hablar sobre cómo son sus días, incluyendo qué actividades empeoran sus síntomas y qué medicamentos parecen mejorarlos o empeorarlos
- Asegúrese de comprender los próximos pasos en su atención
- Pida un resumen de lo que usted y su doctor hablaron durante su visita
- Pídale al doctor que le anote las instrucciones importantes para llevarlas a casa

Después de la cita con su doctor

Siga el plan acordado con su doctor. Recuerde que aún hay mucho por aprender sobre el COVID persistente y que cada doctor puede tener su propia forma de trabajar con las personas afectadas por el COVID persistente. Si aún tiene preguntas, puede hacer una cita con otro doctor para obtener una segunda opinión sobre cómo tratar sus síntomas del COVID persistente.

Si usted o su doctor quieren leer más sobre lo que RECOVER ha aprendido sobre el COVID persistente en adultos, explore las publicaciones de RECOVER en recoverCOVID.info/adult-pubs2 (recurso disponible solo en inglés).