



# RECOVER

Investigación sobre el COVID para  
Mejorar la Recuperación

*Una iniciativa financiada por los Institutos Nacionales de la Salud*

# Cómo prepararse para hablar sobre el COVID persistente con el doctor de su hijo/a

## ¿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, o a quienes nunca tuvieron un resultado positivo en una prueba. Algunos niños pueden tener síntomas que no desaparecen tras haber tenido COVID-19, y otros pueden tener síntomas que aparecen y desaparecen con el tiempo.

Si cree que su hijo/a tiene síntomas de COVID persistente, puede ser difícil saber por dónde empezar. Esta guía explica cómo puede verse el COVID persistente en niños de 5 años de edad o menos, y cómo hablar sobre ello con el doctor de su hijo/a.

## ¿Cuáles son los síntomas del COVID persistente?

Hay más de 200 síntomas de COVID persistente que pueden variar según el grupo de edad. Los niños que tienen COVID persistente pueden tener cualquier combinación de estos síntomas. También pueden tener grupos de síntomas en diferentes partes del cuerpo.

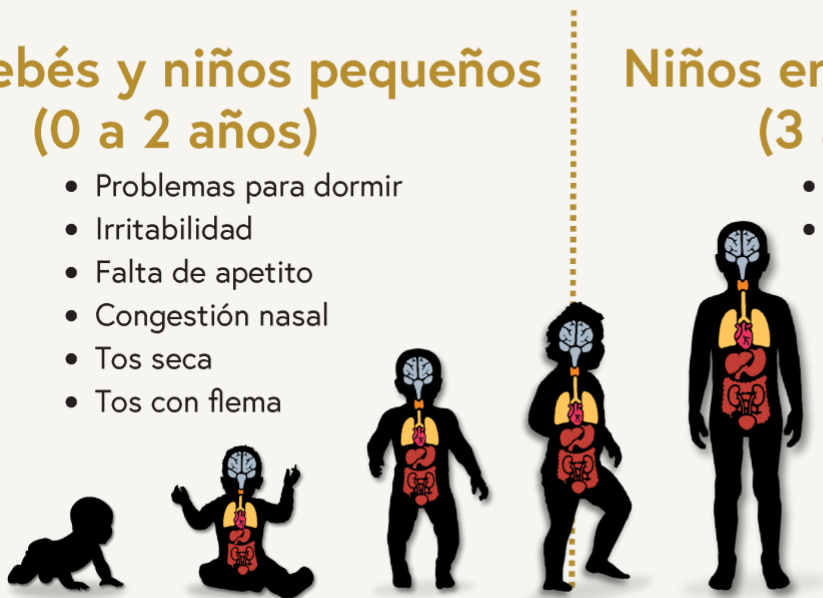
## Síntomas prolongados más comunes asociados con antecedentes de COVID-19 en niños pequeños

### Bebés y niños pequeños (0 a 2 años)

- Problemas para dormir
- Irritabilidad
- Falta de apetito
- Congestión nasal
- Tos seca
- Tos con flema

### Niños en edad preescolar (3 a 5 años)

- Tos seca
- Cansancio/sueño o poca energía



### ¿De qué otras formas podría afectar el COVID persistente a mi hijo/a?

Si su hijo/a tiene COVID persistente, puede:

**Tener problemas para comer.** Esto puede verse como rechazar la comida o tener menos interés en la comida.

**Ponerse irritable.** Los niños menores de 3 años de edad podrían mostrarse más irritables y difíciles de consolar a lo largo del día.

**Tener dificultad para dormir.** Esto puede verse como tardar mucho tiempo en dormirse por la noche, despertarse varias veces durante la noche, o negarse a dormir la siesta. Los niños de 3 a 5 años de edad podrían sentirse más cansados durante el día y jugar menos.

## ¿Qué debo hacer si creo que mi hijo/a tiene COVID persistente?

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

### En este momento, no existe cura para el COVID persistente

Aún no existe un tratamiento para el COVID persistente, pero los doctores pueden hacer un seguimiento del estado de su hijo/a y darle medicamentos para ayudar a controlar algunos síntomas.

En niños pequeños con COVID persistente, descansar con regularidad puede ayudar a que sus cuerpos y mentes se sientan mejor. Puede ayudar a su hijo/a a descansar de las siguientes maneras:

- Mantenga rutinas de sueño estables, con una hora consistente para acostarse por la noche y siestas durante el día. Los momentos de silencio siguen siendo útiles, aunque su hijo/a no se duerma.
- Incluya descansos durante el tiempo de juego o acorte ese tiempo aproximadamente a la mitad, sobre todo si su hijo/a se cansa o se pone inquieto.
- Mantenga los sonidos suaves, como bajar el volumen de la televisión o de la música y elegir juguetes silenciosos que no causen mucha emoción.
- Use iluminación suave y evite las luces brillantes o intermitentes, sobre todo cuando se usen pantallas o antes de acostarse.

### Antes de la cita con el doctor de su hijo/a

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

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

- Los síntomas, incluyendo cuándo empiezan, su intensidad, si ocurren más veces 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 su hijo/a cambie actividad, ya que es en ese momento cuando los síntomas podrían empeorar
- Qué actividades ha estado haciendo su hijo/a, como ir a la escuela o jugar

- Una lista de todos los medicamentos que su hijo/a toma
- Los informes de las pruebas que otros doctores le han hecho a su hijo/a o una lista de los especialistas que han visto a su hijo/a

## **Durante la cita con el doctor de su hijo/a**

Para las citas con el doctor de su hijo/a, haga lo siguiente:

- Traiga una lista con los cinco síntomas que más le molesten a su hijo/a; ordénelos empezando por los más preocupantes
- Haga preguntas sobre los síntomas de su hijo/a y cómo manejarlos
- Prepárese para hablar sobre cómo son los días de su hijo/a, incluyendo qué actividades empeoran los síntomas y qué medicamentos parecen mejorarlos o empeorarlos
- Asegúrese de comprender los próximos pasos en el cuidado de su hijo/a
- Pida un resumen de lo que usted y el doctor de su hijo/a hablaron durante su visita
- Pídale al doctor de su hijo/a que le anote las instrucciones importantes para llevarlas a casa

## **Después de la cita con el doctor de su hijo/a**

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 familias afectadas por el COVID persistente. Si aún tiene preguntas, puede hacer una cita con otro doctor para obtener una segunda opinión sobre cómo tratar los síntomas del COVID persistente de su hijo/a.

Si quiere saber más sobre lo que RECOVER ha aprendido sobre el COVID persistente en niños, lea las publicaciones de RECOVER en [recoverCOVID.info/peds-pubs](https://recoverCOVID.info/peds-pubs).