



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)”.

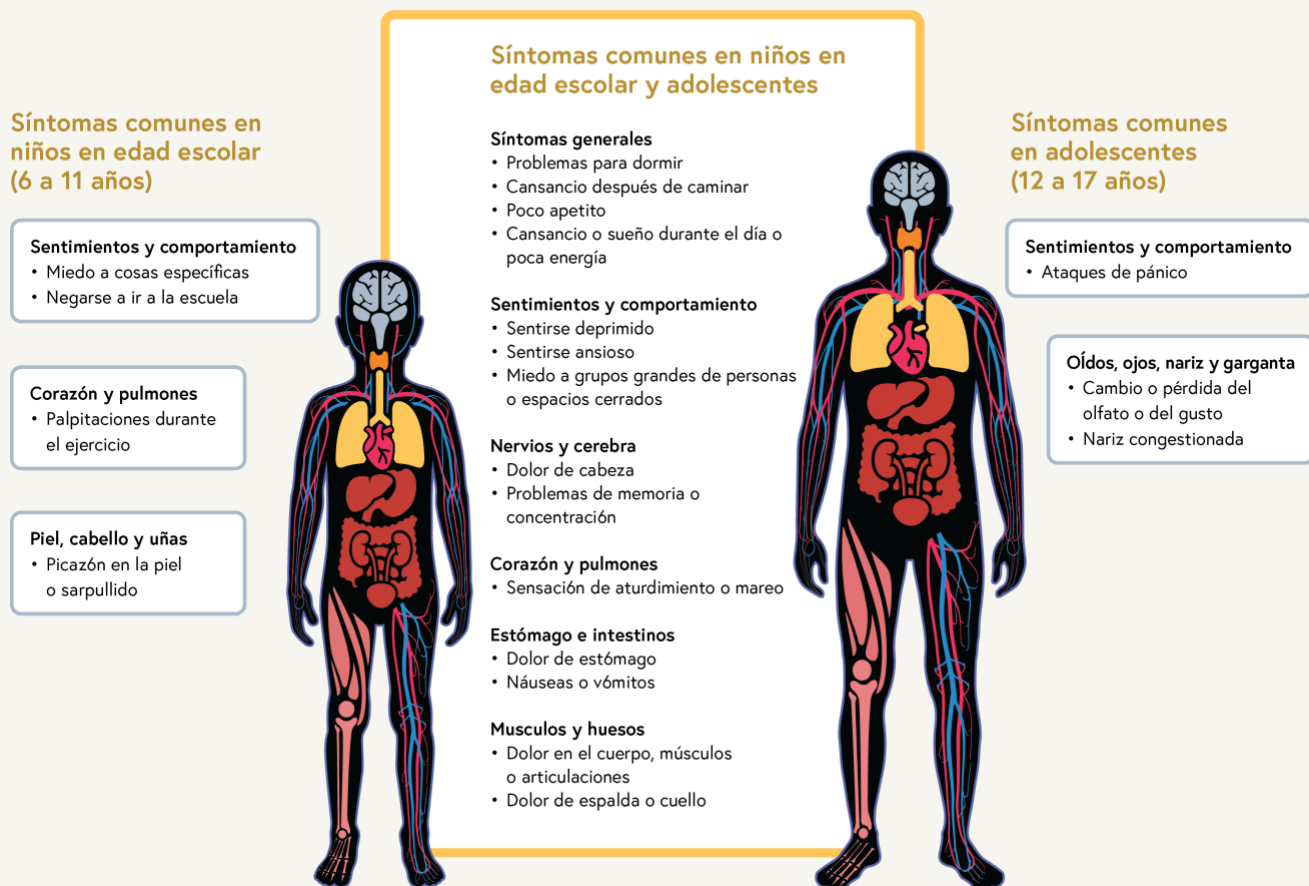
El COVID persistente puede afectar a cualquier persona, incluso a quienes tuvieron síntomas leves o ningún síntoma cuando tuvieron COVID-19, o a quienes nunca tuvieron un resultado positivo en una prueba. Algunos niños pueden tener síntomas que no desaparecen tras haber tenido COVID-19, y otros pueden 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 6 a 17 años de edad, 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



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

Si su hijo/a tiene COVID persistente, puede:

Tener problemas para jugar o hacer las tareas escolares. Esto puede verse como dificultad para concentrarse, leer o pensar más lentamente, necesitar que se repitan las cosas varias veces para aprender, o necesitar más descansos al leer o al hacer tareas en la escuela o en la casa.

Tener problemas para mantenerse activo. Esto puede verse como no poder ser parte de equipos deportivos como antes, dificultades para caminar o mantenerse de pie, incluyendo subir escaleras, empeoramiento de los síntomas después de hacer actividad física o necesitar descansar más.

Tener problemas para hacer cosas por la mañana. Esto puede verse como dificultad para dormir, lo que puede hacer que sea más difícil levantarse temprano, o necesitar más tiempo para hacer las tareas escolares asignadas por la mañana.

El COVID persistente se asocia a numerosas enfermedades, como el malestar posesfuerzo (PEM, por sus siglas en inglés) y la encefalomiелitis miálgica/síndrome de fatiga crónica (ME/CFS, por sus siglas en inglés). Estas enfermedades pueden hacer que su hijo/a esté muy cansado/a después de hacer tareas diarias que requieran un esfuerzo mental o físico. Incluso las actividades más sencillas pueden causar un "bajón", por lo que es posible que su hijo/a necesite descansar durante horas o días. El cansancio no mejora con el descanso normal. Es importante que informe al doctor de su hijo/a sobre cualquier otra enfermedad que pueda tener, ya que sus síntomas pueden coincidir con los del COVID persistente.

¿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 los niños con COVID persistente, descansar puede ayudar al cuerpo y a la mente. También puede ayudar a que los síntomas mejoren y puede evitar que empeoren. Descansar incluye:

- Dormir bien por la noche
- Evitar actividades que hagan que el cuerpo de su hijo/a trabaje mucho, como correr rápido
- Evitar actividades que hagan que su hijo/a tenga que concentrarse mucho o a prestar mucha atención
- Hacer cosas que mantengan la mente tranquila y no creen mucho estrés

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 salir con amigos
- 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.