

Prepárese para hablar sobre el COVID persistente con el doctor de su hijo/a

¿Qué es el COVID persistente?

El COVID persistente (llamado Long COVID en inglés) ocurre cuando un niño sigue teniendo 1 o más síntomas de COVID-19 que duran al menos 3 meses después de contraer una infección por primera vez. A veces también se llama “COVID duradero” o “síntomas persistentes provocados por el virus del COVID (PASC, por sus siglas en inglés)”. Tenga en cuenta que algunos niños no pueden tener síntomas cuando contraen una infección por primera vez, y es posible que algunos niños nunca hayan tenido un resultado positivo en una prueba.

El COVID persistente afecta a lo que un niño puede hacer durante un día, como jugar o ir a la escuela.

El COVID persistente puede presentarse en cualquier niño, incluso si tuvo síntomas leves o ningún síntoma durante la infección por COVID. Algunos niños pueden tener síntomas que no desaparecen después de la infección por COVID. Algunos niños pueden empezar a sentirse mejor y luego empezar a tener síntomas.

Hay más de 60 síntomas de COVID persistente. Los niños que tienen COVID persistente pueden presentar cualquier combinación de síntomas. Los niños pueden tener síntomas que vienen y van. También pueden tener grupos de síntomas en diferentes partes del cuerpo.

¿Cuáles son los síntomas del COVID persistente?

Los síntomas pueden incluir:

- Sensación de mucho cansancio (fatiga)
- Sensación de debilidad o dificultad para llevar a cabo las actividades cotidianas
- Sentir náuseas, ganas de vomitar o falta de ganas de comer

Los síntomas pueden afectar a diferentes partes del cuerpo:

- Pulmones o corazón
 - Dificultad para respirar
 - Tos o falta de aire
 - Dolor en el pecho
 - Sensación de que el corazón late rápido (palpitaciones del corazón)
- Estómago y otras partes del cuerpo que ayudan a digerir los alimentos
 - Dolor de estómago
 - Heces blandas (diarrea)
- Cabeza, cerebro o nervios
 - Problemas para dormir
 - Sensación de no poder pensar con claridad, también conocido como “confusión mental”
 - Dificultades para recordar cosas o seguir instrucciones
- Cambios de humor, como sentirse triste, preocupado, enfadado o alterarse con facilidad
 - Dolor de cabeza
 - Aturdimiento al ponerse de pie
 - Pérdida del olfato o cambio en el gusto (puede hacer que el niño esté más inquieto o no quiera comer)
- Articulaciones o músculos
 - Dolor articular o muscular
- Piel o cabello
 - Pérdida de cabello
 - Erupciones cutáneas
 - Piel moteada (un patrón rojo u oscuro en la piel)

¿Cómo podría afectar a mi hijo/a el COVID persistente?

Si su hijo/a tiene COVID persistente, es posible que:

Tenga dificultades para jugar o hacer las tareas escolares. Esto puede manifestarse como dificultad para concentrarse, leer o pensar a un ritmo más lento, tener que repetir las cosas varias veces para aprender o necesitar más descansos al leer o hacer la tarea en la escuela o en casa.

Tenga problemas para mantenerse activo. Esto puede manifestarse como la incapacidad para formar parte de equipos deportivos como antes, tener problemas para caminar o estar de pie, incluso subir escaleras, empeoramiento de los síntomas después de estar activo o necesitar descansar más.

Tenga dificultades para hacer las cosas por la mañana. Esto puede manifestarse como dificultad para dormir, lo que puede hacer que las mañanas tempranas sean especialmente difíciles, o necesidad de más tiempo para realizar tareas escolares asignadas por la mañana.

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

Si cree que su hijo/a puede tener COVID persistente, es importante que hable con el doctor de su hijo/a. Haga una cita con el doctor de su hijo/a para hablar sobre lo que le preocupa, o hable sobre estos problemas durante las visitas habituales al doctor de su hijo/a.

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

Los doctores pueden darle a su hijo/a medicamentos para aliviar algunos síntomas. Pueden ayudarle a hacer un seguimiento del estado de su hijo/a e informarle sobre nuevos tratamientos.

Para los niños con COVID persistente, descansar puede ayudar tanto al cuerpo como a la mente. También puede ayudar a que los síntomas mejoren, y puede evitar que los síntomas empeoren.

Descansar incluye:

- Dormir mucho por la noche.
- No hacer cosas que sean un esfuerzo para el cuerpo de su hijo/a, como correr rápido.
- No hacer cosas que hagan que la mente de su hijo/a tenga que concentrarse mucho o prestar mucha atención.
- Hacer cosas que mantengan la mente en calma y que no causen mucho estrés.

Antes de la cita con el doctor

- Haga todo lo posible por recordar cuándo su hijo/a tuvo una infección por COVID y cómo fue la experiencia de su hijo/a durante ese tiempo. Escriba todos los síntomas que tuvo, incluso si desaparecieron.
- Lleve un diario durante 1 o 2 semanas para escribir:
 - Síntomas, incluidos cuándo comienzan, su gravedad, si están relacionados con una actividad, cuánto duran y cualquier cosa que los mejore o empeore. Escriba cualquier patrón y grupo de síntomas que observe.
 - Intente hacerlo a la misma hora del día.
 - Intente hacerlo también cuando su hijo/a cambie de una actividad a otra, ya que es más probable que los síntomas empeoren.
 - Qué actividades ha estado haciendo su hijo/a, como ir a la escuela u otras actividades.
- Haga una lista de todos los medicamentos que su hijo está tomando.

Durante la cita con el doctor

- Traiga una lista de los síntomas de su hijo/a; póngalos en orden, empezando por los más preocupantes
- Haga preguntas, entre otras cosas sobre los síntomas y cómo controlarlos, empezando por lo que más le preocupa a usted y a su hijo/a
- Prepárese para hablar sobre cómo es el día de su hijo/a, incluidas qué actividades empeoran sus síntomas y cualquier medicamento que parezca mejorar o empeorar sus síntomas
- Asegúrese de comprender los siguientes pasos en el cuidado de su hijo/a
- Pida un resumen de lo que se habló durante su visita
- Pídale a su doctor que escriba las instrucciones importantes para llevárselas a casa

Después de la cita con el doctor

Siga el plan que discutió con su doctor. Recuerde que todavía hay mucho que no sabemos sobre el COVID persistente y que distintos doctores pueden tener diferentes formas 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 puede cuidar a su hijo/a con síntomas de COVID persistente.