

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

No existen medidas para prevenir el COVID persistente, sin embargo, la manera más efectiva es evitar contagiarse por el virus.

- ⇒ **Vacunación:** La vacunación contra el COVID-19 es una de las formas más efectivas de prevenir la infección por el virus y reducir la gravedad de la enfermedad.
- ⇒ **Uso de mascarillas:** Utiliza mascarillas adecuadas (N95/KN95) cuando te encuentres en espacios públicos cerrados.
- ⇒ **Distanciamiento físico:** Mantén una distancia segura de al menos 1 metro (3 pies) de las personas que no vivan contigo, especialmente si tosen, estornudan o no llevan mascarilla.
- ⇒ Evita las aglomeraciones.
- ⇒ Evita lugares cerrados mal ventilados.
- ⇒ **Medidas de higiene:** Sigue practicando las medidas básicas de higiene, como lavado frecuente de manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o uso de desinfectante de manos a base de alcohol cuando no haya agua disponible.
- ⇒ **Evita el contacto con personas enfermas:** Si sabes que alguien está infectado con el virus o muestra síntomas de COVID-19, evita el contacto cercano con esa persona hasta que se recupere completamente.

Recuerda que el COVID persistente es un fenómeno complejo y aún se está investigando . Si experimentas síntomas prolongados después de una infección por COVID-19, es importante buscar atención médica para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuado.

LONG COVID PR, INC.

PO BOX 2324
Manatí, PR 00674
Tel. (787) 854-5181

info@longcovidpr.org

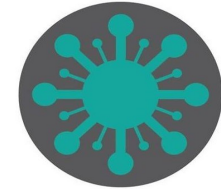


@LongCOVIDPR



World
Health
Network

Long COVID PR



LONG
COVID PR

COVID PERSISTENTE



www.longcovidpr.org

PO BOX 2324
Manatí, PR 00674
Tel. (787) 854-5181

¿Que es COVID persistente?

Los signos, síntomas y afecciones que persisten o se desarrollan después de una infección inicial por COVID-19 se llama COVID persistente. Estos síntomas pueden continuar desde la enfermedad inicial o manifestarse después de haberse recuperado. También se conoce como: COVID-19 de larga duración, COVID postagudo, efectos a largo plazo del COVID-19 y Long COVID, en inglés.

Los pacientes pueden tener diferentes síntomas que pueden durar semanas, meses o incluso años después de la infección. Para algunas personas, las afecciones persistentes al COVID-19 pueden durar semanas, meses o años después de haber tenido COVID-19, y en ocasiones pueden provocar discapacidad.

¿Quienes estan más propenso de padecerlo?

- * Las personas que se enfermaron gravemente a causa del COVID-19, especialmente las que han sido hospitalizadas o recibieron cuidados intensivos.
- * Las personas que tenían condiciones crónicas antes del COVID-19.
- * Las personas que no se vacunaron contra el COVID-19.
- * Las personas con el sistema inmunológico comprometido.

SÍNTOMAS

Estos son los síntomas más frecuentes de sobre 200 reportados.

- ◇ **GENERALES:** Cansancio o fatiga extrema, malestar general posterior al esfuerzo o físico o mental), dolor muscular, fiebre y mareos.
- ◇ **RESPIRATORIOS:** Tos persistente, dificultad para respirar, sensación de falta de aire y opresión o dolor de pecho.
- ◇ **CARDIOVASCULARES:** Palpitaciones, alteraciones en la presión, formación de trombos y fallo cardiaco congestivo.
- ◇ **NEUROLÓGICOS:** Dificultad para pensar o concentrarse (neblina mental), dolor de cabeza, alteración del gusto y/o del olfato, problemas de memoria, trastornos del sueño, mareos/vértigos y sensación de hormigueos.
- ◇ **GASTROINTESTINALES:** Dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarrea, pérdida de apetito, y cambios en la digestión, eructos, reflujo e indigestión.
- ◇ **MUSCULOESQUELETICOS:** Dolor muscular, dolor en las articulaciones y debilidad muscular.
- ◇ **DERMATOLÓGICOS:** Erupciones en la piel, pérdida del cabello y picor.
- ◇ **RENALES:** Deterioro del funcionamiento de los riñones.
- ◇ **PSIQUIÁTRICAS:** Ansiedad y depresión.
- ◇ **OTROS:** Descontrol en la glucosa, alteración en el ciclo menstrual e inflamación de la tiroides.

DIAGNÓSTICO Y MANEJO

Es importante que consultes a un médico para obtener un diagnóstico preciso y encontrar el tratamiento adecuado para tus síntomas de COVID-19 persistente.

El tratamiento para el COVID-19 persistente se enfoca en manejar los síntomas que tengas. Aquí hay algunas opciones:

- Para problemas respiratorios persistentes, el médico puede recomendar terapia respiratoria, ejercicios de respiración o inhaladores para ayudar a mejorar la función pulmonar.

- Si tienes síntomas neurológicos como fatiga, dolor de cabeza o dificultad para concentrarte, puedes beneficiarte de estrategias para controlar el dolor, terapia física y ocupacional, y rehabilitación cognitiva para mejorar tu calidad de vida.

- El COVID-19 persistente también puede afectar tu salud mental. Buscar apoyo psicológico, como terapia de conversación o terapia cognitivo-conductual, puede ser útil para enfrentar la ansiedad, la depresión y el estrés relacionados con la enfermedad. la ansiedad, la depresión y el estrés relacionados con la enfermedad.

