

# COVID Prolongado

## ¿Qué es el COVID prolongado?

Algunas personas que han tenido COVID experimentan efectos a largo plazo. La Organización Mundial de la Salud define el COVID prolongado como el hecho de seguir teniendo síntomas relacionados con el COVID-19 durante 3 meses o más después de una infección por COVID-19. La mayoría de los síntomas mejoran lentamente con el tiempo. Consulte los síntomas comunes del COVID prolongado en la página siguiente.

## ¿Qué tan común es el COVID prolongado?



Los CDC estiman que aproximadamente 1 de cada 5 adultos desarrolla COVID prolongado. No existe ninguna prueba para diagnosticar el COVID prolongado y los profesionales de la salud tendrán que asegurarse de que los síntomas no se deban a otras condiciones de salud. El COVID prolongado es más común en los adultos, pero los niños también pueden padecerlo.

## ¿Quién tiene más probabilidades de padecer COVID prolongado?

Los estudios muestran que algunos grupos de personas pueden ser más propensos a tener COVID prolongado. Aunque no se trata de una lista completa, los CDC ofrecen ejemplos de personas o grupos que podrían tener más riesgo de desarrollar COVID prolongado:



Las personas que se pusieron gravemente enfermas por el COVID, especialmente las que fueron hospitalizadas o necesitaron cuidados intensivos.



Personas que no se pusieron la vacuna COVID-19.



Personas que tenían problemas de salud subyacentes antes de ponerse COVID.



Personas que experimentan el síndrome inflamatorio multisistémico (SIM) durante o después de someterse a COVID-19.

## ¿Cómo puedo prevenir el COVID prolongado?

El estar al día con las vacunas contra la COVID-19 ayuda a prevenir el COVID y a enfermarse gravemente por COVID. Las investigaciones sugieren que las personas que están vacunadas y que se ponen COVID son menos propensas a reportar síntomas de COVID prolongado en comparación con las personas que no están vacunadas. La mejor manera de prevenir el COVID prolongado es protegerse para no ponerse COVID.



**Estar al día con las vacunas**



**Use una mascarilla**



**Distanciamiento social**

## Vivir con COVID prolongado.

Vivir con COVID prolongado puede ser duro, especialmente cuando no hay respuestas o soluciones inmediatas. Sin embargo, las personas que padecen COVID prolongado pueden trabajar con los proveedores de atención médica para elaborar un plan de gestión médica específico para ellos y también pueden considerar la posibilidad de buscar apoyo mental y emocional profesional. Tomar estas medidas puede mejorar los síntomas y la calidad de vida.

**Para más información, visite [cv.nmhealth.org/long-covid](https://cv.nmhealth.org/long-covid)**

# SÍNTOMAS DE COVID PROLONGADO

Las personas con COVID prolongado han tenido COVID-19 y siguen teniendo síntomas que no pueden explicarse por otro diagnóstico durante 3 meses o más después de haberse infectado. Los síntomas de la mayoría de los pacientes mejoran lentamente con el tiempo.

## Síntomas de salud mental

- Ansiedad
- Depresión

## Síntomas neurológicos

- Dificultad para pensar o concentrarse ("dificultad para pensar")
- Dolor de cabeza
- Problemas para dormir
- Mareos al levantarse (vértigo)
- Sensación de adormecimiento o de hormigueo
- Cambios en el olfato o el gusto

## Síntomas pulmonares y cardíacos

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Tos
- Dolor en el pecho
- Latidos rápidos o fuertes del corazón (palpitaciones)

## Síntomas Musculoesquelético

- Dolores de articulaciones
- Dolor muscular

## Síntomas digestivos

- Diarrea
- Dolor de estómago

## Síntomas en la piel

- Sarpullido

## Otros síntomas

- Fiebre
- Cansancio o fatiga que interfiere con la vida diaria
- Cambios en los periodos menstruales
- Síntomas que empeoran tras un esfuerzo físico o mental