NSW Health

Long COVID (COVID Prolongado)

Síntomas, apoyo y cómo protegerse

Conozca los síntomas del "COVID prolongado", dónde buscar apoyo y cómo protegerse.

¿Qué es el COVID prolongado?

El COVID-19, como muchos otros virus, puede causar síntomas persistentes.

El COVID prolongado es definido por la Organización Mundial de la Salud como:

Una enfermedad que ocurre en personas que tienen antecedentes de infección probable o confirmada por SARS-CoV-2 (COVID-19); generalmente dentro de los 3 meses desde el inicio de COVID-19, con síntomas y efectos que duran al menos 2 meses.

No hay prueba para COVID prolongado. Diagnosticarlo significa que los médicos deben descartar otras afecciones con síntomas similares.

Muchas personas tienen síntomas persistentes durante algunas semanas después de tener COVID-19, como tos o fatiga. Sin embargo, la mayoría de las personas no desarrollan COVID prolongado.

¿Cuáles son algunos de los síntomas del COVID prolongado?

Los síntomas del COVID prolongado incluyen:

- fatiga
- falta de aliento o dificultad para respirar
- problemas de memoria, concentración o sueño
- tos persistente
- dolor de pecho
- dificultad para hablar
- dolores musculares
- pérdida del olfato y gusto
- depresión o ansiedad
- fiebre.

En los niños, los síntomas predominantes son:

- síntomas del estado de ánimo
- fatiga
- trastornos del sueño.

© NSW Ministry of Health. 16 August 2022.

Los síntomas de COVID prolongado pueden ser leves o graves, y las personas pueden experimentar uno o más síntomas.

Puede ser difícil notar la diferencia entre el COVID prolongado y condiciones similares, como el síndrome de fatiga crónica, problemas cardíacos o neurológicos. Por lo tanto, es importante que hable con su médico si experimenta síntomas que le preocupan.

¿Qué tan probable es que alguien tenga COVID prolongado?

No se sabe cuántas personas desarrollan COVID prolongado. Sin embargo, es probable que sea menos de una de cada 20 personas.

Hay muchas cosas que pueden cambiar la posibilidad de que alguien tenga COVID prolongado:

- **Vacunación:** es menos probable que una persona vacunada desarrolle COVID prolongado.
- **La variante de COVID-19:** diferentes variantes de COVID-19 pueden afectar las posibilidades de que una persona contraiga COVID prolongado. Por ejemplo, es menos probable que la variante Omicron resulte en COVID prolongado que Delta.
- **Su edad y sexo:** personas más jóvenes y hombres tienen menos probabilidades de desarrollar COVID prolongado.
- **Condiciones de salud subyacentes:** las personas con ciertas condiciones preexistentes, como hipertensión, diabetes, obesidad y asma, tienen más probabilidades de desarrollar COVID prolongado.

¿Cuánto dura el COVID prolongado?

La duración promedio del COVID prolongado es de aproximadamente 3 a 4 meses, pero puede variar.

Un pequeño número de personas puede desarrollar COVID prolongado que tiene un efecto persistente en los pulmones, corazón, coagulación de la sangre o causar diabetes.

¿Cómo obtengo atención médica para el COVID prolongado?

El COVID prolongado afecta a cada uno de manera diferente. Por lo tanto, es importante que hable con un médico.

Un médico le orientará sobre cómo manejar los síntomas en casa o le derivará a un especialista.

¿Cómo puedo protegerme contra el COVID prolongado?

La mejor manera de ayudar a protegerse contra el COVID prolongado es tratando de no infectarse con COVID-19.

Puede ayudar a protegerse practicando comportamientos seguros de COVID:

- manténgase al día con las vacunas
- hágase la prueba si tiene síntomas
- reúnase con amigos y familiares al aire libre o en espacios bien ventilados
- use una mascarilla en lugares públicos donde no pueda mantener el distanciamiento físico
- lave o desinfecte sus manos regularmente.

© NSW Ministry of Health. 16 August 2022.