



## Secuelas del COVID-19: Medidas de prevención a largo plazo

La mayoría de las personas con COVID-19 mejoran al cabo de unas semanas de haberse enfermado, pero otras experimentan efectos posteriores al COVID-19.

“Las afecciones posteriores al COVID-19 son una amplia variedad de problemas de salud nuevos, recurrentes o en curso que las personas pueden experimentar más de cuatro semanas después de haberse infectado por primera vez por el virus que causa el COVID-19. Incluso las personas que no tuvieron síntomas cuando se infectaron pueden experimentar afecciones posteriores al COVID-19.” *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)*

Estas afecciones pueden tener diferentes tipos y combinaciones de problemas de salud durante diferentes lapsos de tiempo.

### Tipos de afecciones posteriores al COVID-19

1. El **COVID-19 prolongado** es una gama de síntomas que pueden aparecer y durar semanas o meses después de infectarse con el virus por primera vez. Cualquier persona que haya presentado el virus, incluso si fue leve o no tuvo síntomas pudiera experimentar lo siguiente:
  - Cansancio, fatiga o mareos al ponerse de pie
  - Dificultad para pensar o concentrarse
  - Dolor de cabeza, muscular o articular
  - Pérdida del gusto o el olfato
  - Corazón que late rápido o muy fuerte
  - Dolor de pecho
  - Dificultad para respirar, falta de aire o tos
  - Fiebre
  - Depresión o ansiedad

Preparado por Educadores en Salud licenciados.  
Revisado junio 2021. ©First Medical Health Plan, Inc.

2. Los **efectos multiorgánicos** del COVID-19 pueden afectar a la mayoría, sino a todos, los sistemas del cuerpo, incluidas las funciones del corazón, los pulmones, los riñones, la piel y el cerebro. Pueden incluir afecciones como el síndrome inflamatorio multisistémico (MIS) y afecciones autoinmunitarias. Se desconoce la duración de los efectos y si podrían provocar enfermedades crónicas.
3. Los **efectos de la hospitalización o tratamiento** por COVID-19 pueden ser de largo plazo, similares a los relacionados con otras infecciones respiratorias. También puede incluir debilidad grave y trastorno de estrés postraumático (TEPT).

### Tratamiento

Su médico primario monitoreará las secuelas posteriores al COVID-19, en especial si padece de otras condiciones crónicas. Es normal sentir temor durante una situación traumática o después de ésta. Se pueden presentar las siguientes señales: pesadillas frecuentes, pensamientos aterradores que no se pueden controlar, sensación de preocupación, culpa o tristeza, insomnio entre otras. Sin embargo, la mayoría de las personas se recuperaran de los síntomas de forma natural.

#### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801; TTY/TDD 1-844-347-7804

•APS Healthcare  
787-641-9133

### Referencias:

Afecciones posteriores al COVID-19. CDC. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects.html>