

¿Qué es «COVID persistente»?

What is “Long COVID”?

El COVID persistente incluye una amplia gama de problemas de salud que las personas pueden padecer durante meses o años después de contraer COVID-19. Puede afectar a personas de cualquier edad, origen étnico y cultura. Incluso las personas que presentaron pocos síntomas durante la infección inicial corren el riesgo de tener COVID persistente. Los siguientes son algunos de los problemas persistentes:

- Cansancio
- Debilidad
- Falta de aliento
- Tos
- Problemas de memoria y atención
- Dolores de cabeza
- Mareos
- Palpitaciones cardíacas u opresión en el pecho
- Pérdida del gusto o del olfato
- Trastornos del sueño
- Fiebre
- Náuseas, vómitos y diarrea
- Ansiedad
- Depresión
- Erupción cutánea
- Dolores articulares, musculares y nerviosos

Se calcula que entre el 10 % y el 20 % de las personas que tuvieron COVID-19 padecerán COVID persistente. Estos síntomas persistentes pueden hacer que le resulte difícil realizar sus actividades habituales, como sus tareas laborales o escolares, el cuidado de los niños o sus aficiones.

Sea amable consigo mismo e intente ser optimista.

Aunque estos problemas de salud persistentes pueden causar temor, hay motivos para tener esperanza. La mayoría de las personas con COVID persistente tienen mejorías graduales.

Habrán días mejores que otros. Es probable que su progreso no sea uniforme ni previsible. Intente no comparar los resultados de hoy con los de ayer, ni con cómo estaba antes de la enfermedad, ni compararse con otras personas.

¿Desea obtener más información?

1. **Página informativa de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:** www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html
2. **Iniciativa de Investigación sobre COVID para Mejorar la Recuperación (*Researching COVID to Enhance Recovery, RECOVER*)**, un programa de investigación dirigido por los Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health, NIH*): recovercovid.org