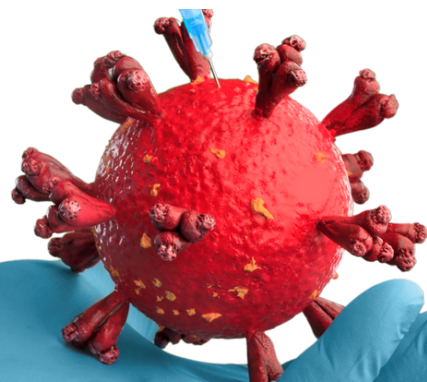


Secuelas post agudas del COVID-19



¿Qué son las secuelas post agudas del COVID-19 (PASC)?

Las secuelas post agudas del COVID-19 (PASC, por sus siglas en inglés) ocurre en individuos con antecedentes de infección probable o confirmada por SARS CoV-2, los cuales usualmente presentan síntomas durante los primeros 3 meses luego del diagnóstico de COVID-19 que les duran al menos 2 meses y no pueden explicarse por otra razón o diagnóstico.

Las personas que no tuvieron síntomas de COVID-19 en los días o semanas posteriores a la infección también pueden desarrollar secuelas post agudas del COVID-19,

Algunas características relacionadas a las secuelas post agudas del COVID-19 (PASC):

- Persistencia de síntomas
- Nuevas secuelas con manifestaciones tardías
- Evolución de síntomas y condiciones.

Se pueden experimentar síntomas nuevos o continuos durante semanas o meses.

Síntomas o condiciones asociadas a las secuelas post agudas de COVID-19 (PASC)

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Cansancio o fatiga
- Síntomas que empeoran después de actividades físicas o mentales (también conocido como malestar post-esfuerzo)
- Dificultad para pensar o concentrarse (a veces denominada "niebla mental")
- Tos
- Dolor en el pecho o el estómago
- Dolor de cabeza
- Dolor articular o muscular
- Diarrea
- Latidos rápidos o palpitaciones cardíacas
- Sensación de pinchazos con alfileres y agujas
- Problemas para dormir
- Fiebre
- Mareos al ponerse de pie (aturdimiento)
- Erupción cutánea
- Cambios de humor
- Cambio en el olor o el gusto
- Cambios en los ciclos menstruales

¿Qué hago si creo que tengo secuelas post agudas de COVID-19 (PASC)?

Si entiende que puede estar presentando secuelas post agudas de COVID-19, consulte con su médico.

- Le realizará un examen físico.
- Puede que le ordene algunas pruebas de laboratorio.
- Dialogará sobre nutrición, actividad física, sueño, estrés, relaciones interpersonales y enfermedades crónicas.
- Evaluará la necesidad de medicamentos para aliviar síntomas.
- Coordinará terapias de rehabilitación de acuerdo con sus necesidades (del corazón, pulmonares, físicas y ocupacional para aprender ejercicios, movimientos y formas de realizar las tareas cotidianas).
- Le aconsejará sobre ejercicios y estrategias para ayudar a la memoria y la concentración.

¿Cómo se pueden manejar los síntomas de las secuelas post agudas de COVID-19?

- Continúe con las actividades del hogar y de la comunidad retornando lentamente a actividades de mayor intensidad.
- Haga ejercicio aumentando la duración, la intensidad y frecuencia de la actividad o ejercicio en un 10% cada 10 días. Vuelva al nivel anterior si no se tolera la actividad.
- Realice tareas importantes en los momentos que usualmente siente más energía.
- Organice su semana o sus días, realice pocas tareas a la vez y tome periodos de descanso.
- Si tiene problemas para dormir, evite el consumo de alcohol o cafeína tarde en el día.

¿Cómo puedo prevenir secuelas post agudas de COVID-19 (PASC)?

La mejor manera de prevenir el COVID-19 prolongado es prevenir la enfermedad COVID-19.

Medidas de prevención para reducir mi riesgo de contagio:



- Vacúnese contra COVID-19. Es la mejor manera de protegerse de la enfermedad grave.



- Utilice mascarilla o respiradores N95.



- Higiene de manos frecuentemente.



- Evite espacios cerrados.



- Limpie y desinfecte las superficies comunes.



- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con el antebrazo.



- Mantenga una distancia de 6 pies o más.

¿Recibir la vacuna contra el COVID-19 puede empeorar los síntomas?

Después de vacunarse, los síntomas de la mayoría de las personas mejorarán o permanecerán igual. La vacuna reducirá su riesgo de infectarse nuevamente en el futuro.

Referencias:

Patient education: Recovery after COVID-19 (The Basics) - UpToDate
<https://www.who.int/srilanka/news/detail/16-10-2021-post-covid-19-condition>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects.html>
[CDC_AA_refVal=https%3A%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Flong-term-effects.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects.html)
https://emergency.cdc.gov/coca/ppt/2021/093021_slide.pdf
<https://emergency.cdc.gov/coca/ppt/2021/COCA-Call-Slides-Post-COVID-Conditions-06.17.2021.pdf>
Preparado 02-01-2022