

¿Sabías que el COVID puede dejar secuelas? Conoce qué es el Long COVID



¿Sabías que si enfermas de **COVID-19** puedes tener algunas secuelas por **semanas** o **hasta meses**? A este conjunto de padecimientos se le llama **síndrome post COVID** o **Long COVID**.

*“El síndrome post COVID es aquel donde **persisten los síntomas de la infección de COVID más allá de las 12 semanas** después de la infección primaria”,* dice la **Dra. Gloria Aguirre**, infectóloga del equipo COVID en [TecSalud](#),

Las secuelas pueden ser **fatiga crónica**, **dolor de cabeza**, o la **pérdida del olfato y del gusto**, pero estudios médicos demuestran que hay una **gran diversidad** de trastornos en distintos órganos.

Especialistas de TecSalud explican para [CONECTA](#) lo que debemos saber sobre este padecimiento, también conocido como **COVID persistente**.



width="900" loading="lazy">

Long COVID: secuelas que duran de más de 12 semanas

Según la especialista, tras haber superado la **infección aguda de la COVID-19**, algunos pacientes podrían presentar **síntomas prolongados** más allá de las 12 semanas.

Aclaró que si las estas secuelas duran más de 12 semanas, ya se habla de un **síndrome crónico**.

*“Hay algunos expertos que lo dividen en **síndrome post COVID agudo** y en **síndrome crónico**, que es cuando dura después de 12 semanas después de la infección primaria”,* explicó.

“No hay una explicación única para los síntomas post COVID, sino que son varios mecanismos involucrados”.

Daños a nervios e inflamación, las causas

El virus del **SARS-CoV-2** utiliza los receptores de la enzima convertidora de **angiotensina 2 (ACE2)** para ingresar a las células. Esta enzima se encuentra en **todo el cuerpo**, como la mucosa oral y nasal, pulmones, corazón, intestinos, hígado, riñones, cerebro, entre otros órganos.

El virus, pese a ingresar por el sistema respiratorio, se infiltra en el **sistema nervioso** causando **daños** en sus células y **reacciones inflamatorias** en órganos y tejidos, que son los **factores** que dejan las **secuelas**.

*"Estas secuelas fueron ocasionadas por el estado de **hiperinflamación**, por el daño que hizo el virus o la **toxicidad** que tuvo en los tejidos".*

Luego de que el cuerpo supera la COVID-19, los **tejidos pueden tardar** en recuperarse. Además, si **falla** el mecanismo del cuerpo para volver a la normalidad se mantiene la **inflamación**, pasando a lo que se llama un **estado inflamatorio persistente**.

*"No hay una explicación única para los síntomas post COVID, sino que son varios mecanismos involucrados. Aunque sabemos que la principal complicación es a nivel respiratorio (neumonía), el COVID es una **infección sistémica**",* explicó Aguirre.

"Estas secuelas fueron ocasionadas por el estado de hiperinflamación, por el daño que hizo el virus o la toxicidad que tuvo en los tejidos".

Paciente con Long COVID width="900" loading="lazy"> **Las secuelas más comunes del síndrome Long COVID**

- Fatiga (58 %)
- Dolor de cabeza (44 %)
- Pérdida de cabello (25 %)
- Dificultad para respirar (24 %)
- Pérdida del gusto (23 %)
- Pérdida del olfato (21%)

¿Si tuve COVID-19 tendré alguna secuela?

No necesariamente todos los pacientes de COVID pasan por estas secuelas; aunque, la **mayoría** son quienes estuvieron **hospitalizados** o en **terapia intensiva**, explicó la especialista.

*"Hay varios estudios donde se ha reportado esta persistencia de los síntomas dónde, por ejemplo, de que entre el **80 o 90% de las personas** que fueron ingresadas a un hospital persistieron con síntomas después de haber tenido el **COVID**.*

*"Tal vez la proporción es mayor porque muchos estuvieron en terapia intensiva y perdieron **masa muscular** o con algún grado de **desnutrición**. Algunos persisten con **1 o 2 síntomas** y hasta la mitad de ellos se habla que pueden tener 3 o más",* dijo.

En general, dijo la especialista de TecSalud, se habla de que **un tercio de los pacientes de COVID-19 podrían tener secuelas**.



width="900" loading="lazy">

¿Si tengo síndrome post COVID me puedo recuperar al 100 %?

Según la especialista, la recuperación dependerá de cada persona, su **estado de salud** y si ya padece de **comorbilidades**, como **diabetes o hipertensión**, así como de la **severidad** y nivel de **afectación** de las mismas secuelas.

*"En personas previamente sanas el pronóstico se estima que es bueno. En pacientes que tengan una comorbilidad lo más importante es que sigan en **tratamiento de sus enfermedades de base**", comentó la doctora.*

El **Dr. Reynaldo Lara**, infectólogo de [TecSalud](#), señaló que aún **no hay evidencia científica** sobre la **duración de estas secuelas**.

*"Sabemos que esta (COVID-19) es una **enfermedad nueva**. Tenemos de conocerla un año y medio. Es importante seguir investigando. En este momento difícilmente podemos saber qué tanto tiempo perduran las secuelas. Solo el tiempo nos los dirá":*

*"Es importante señalar es que muchas de estas complicaciones tienen una **formas de rehabilitación, para que las secuelas** que hayan quedado de esta enfermedad **sean las mínimas**".*

¿Sigue el virus SARS-CoV-2 en el cuerpo?

La Dra. Aguirre señala que el síndrome post COVID se presenta luego de la infección primaria, por lo que **el virus ya no se encuentra activo**.

*“El Long COVID son las **secuelas que dejó la infección aguda por COVID**, pero no significa que el virus sigue en el cuerpo de la persona. Por lo tanto, **ya no se contagia a otras personas**”, comentó.*

Síntomas más comunes del síndrome post COVID width="900" loading="lazy">

Personas asintomáticas pueden tener COVID persistente

Algunos estudios demuestran que las personas asintomáticas de COVID-19 pueden tener afectaciones por el **Long COVID**, dijo la Dra. Aguirre.

*“Sí, hay personas que pueden cursar **asintomáticas** durante la infección aguda y después **presentar estos síntomas de post COVID** o estas secuelas. En ellos hacer el diagnóstico se vuelve todo un reto”, añadió.*

"Aunque sabemos que la principal complicación es a nivel respiratorio (neumonía), el COVID es una infección sistémica".

Variante Delta y personas vacunadas: incógnitas ante secuelas

La doctora de TecSalud señaló que en cuanto a la [variante Delta](#) o en quienes ya se vacunaron **no hay evidencia** que indique que el **síndrome post COVID sea más grave**.

*“**La variante Delta se transmite mucho más** y se estudia si tiene más probabilidad de dar enfermedad severa. Es muy pronto para establecer si tiene mayor riesgo de dar síntomas post COVID”.*

La especialista menciona que las personas vacunadas podrían tener menos riesgo, pero aún no hay estudios científicos que valide esta información.

*“Tal vez haya relación, ya que al disminuir el estado de **hiperinflamación** también **baje el riesgo de síntomas post COVID**, pero **aún no hay datos al respecto**”, señaló.*



width="900" loading="lazy">

Si detectas síntomas prolongados, acude al médico

Aguirre comentó que, en caso de que hayas superado una infección de COVID-19 y tengas síntomas prolongados, lo ideal es **acudir con un especialista**.

“Cualquier síntoma debería ameritar valoración. Algunos síntomas pueden parecer leves, pero sean cuales sean los síntomas, siempre hay que acudir a valoración para tratar de **descartar otras causas**.

“Es importante que no se automediquen. No pasar por alto ningún síntoma porque se nos hace muy fácil automedicarnos, por ejemplo, si nos da **diarrea o fiebre**”.

La Dra. Aguirre dijo que no se puede pasar por alto ningún síntoma, por lo que **siempre hay que buscar una valoración médica**.

Recalcó que las **señales de alerta** para **buscar ayuda médica** pueden ir desde dolor torácico, falta de mejoría en la falta de aire, fiebre o cualquier síntoma que dure más allá del periodo de infección aguda de **COVID-19**.



width="900" loading="lazy">

Las partes del cuerpo donde se manifiesta

De acuerdo a un estudio del [*British Medical Journal*](#), el síndrome post COVID se puede manifestar de diferentes maneras:

*** Pulmones**

- Disnea (dificultad para respirar)
- Dolor de pecho
- Tos seca

*** Páncreas**

- Pancreatitis (Dolor abdominal, náuseas, vómitos y fiebre)
- Daño pancreático

*** Riñones**

- Lesión renal aguda
- Deterioro de la función renal (hinchazón de extremidades, menos orina, falta de aire)

* **Cerebro (daños neurológicos)**

- Dolor de cabeza
- Depresión
- Ansiedad
- Niebla mental (falta de concentración)
- Fatiga
- Trastornos de sueño (insomnio)

* **Corazón**

- Dolor en el pecho
- Miocarditis
- Arritmias
- Aumento de troponinas, que equivale a daño al corazón

* **Bazo**

- Disminución de linfocitos B y T.
- Atrofia de folículos linfoides (productores de anticuerpos)

* **Hígado**

- Daño hepático (Color amarillo en ojos-piel, náuseas, orina oscura, heces pálidas, hinchazón, fatiga, moretones, pérdida de apetito, comezón en la piel).

* **Tracto gastrointestinal**

- Diarrea
- Náusea
- Dolor abdominal

* **Otros**

- Pérdida de cabello
- Pérdida del olfato y el gusto

- Sudoración nocturna
- Tinnitus (ruido en los oídos).

LEE TAMBIÉN: