

¿Cómo saber si tengo secuelas del COVID-19?



¿Tienes **secuelas de COVID-19** como fatiga, ansiedad, dolores de cabeza, músculos o articulaciones, dificultad para respirar o dormir, entre otros?

Si tuviste diagnóstico o sospecha de contagio por **SARS-CoV-2** y has mantenido **síntomas por más de 4 semanas**, podrías tener **COVID persistente o Long COVID**, explicó la **Dra. Tania Zertuche**, directora de Bienestar y Prevención de [TecSalud](#).

La especialista explicó **cuál es el procedimiento para diagnosticar COVID persistente** y qué deben hacer los pacientes si tienen estos signos.

Secuelas más frecuentes en pacientes con COVID persistente, según TecSalud width="900" loading="lazy">

El tiempo con los síntomas es fundamental para el diagnóstico

Algunas de las secuelas que más ha dejado el virus del SARS-CoV-2 en los mexicanos son:

- Fatiga
- Ansiedad
- Dolor en pecho

- Dolores de cabeza
- Dolores en músculos o articulaciones
- Pérdida o disminución del olfato
- Dificultad para respirar
- Pérdida o disminución del gusto,
- Fiebre
- Dificultad para dormir
- Pérdida de peso
- Falta de aire.

*“También hemos registrado otros signos que no son típicos de la infección aguda como **niebla mental, dificultad para la concentración y dificultades en la memoria**”, dijo.*

“También hemos registrado otros signos que no son típicos de la infección aguda como niebla mental, dificultad para la concentración y dificultades en la memoria”.

¿Qué hacer en caso de sospechar que tengo COVID persistente?

Aunque **no existe aún un estudio diagnóstico para la COVID persistente**, en caso de presentar estos síntomas semanas tras la infección primaria, la Dra. Zertuche recomendó **buscar ayuda médica** para una valoración personalizada.

La Dra. Zertuche explicó que se guían en relación con el tiempo de persistencia de los síntomas y descartando otras enfermedades.

Pero el personal médico te realizará una exploración física a través de una serie de preguntas para descartar que no sean síntomas por otra enfermedad.

*“Algunas veces, cuando la causa no es clara, se recomiendan algunos **estudios de base** para asegurar que los signos no se deben a otra enfermedad”.*

Se realiza una **biometría hemática**, para asegurar que no haya algún tipo de anemia, y un **perfil bioquímico** para corroborar la función del riñón e hígado, y en un momento dado, descartar diabetes o presión arterial, por ejemplo.

Porcentaje de síntomas en pacientes de COVID persistente de TecSalud width="900" loading="lazy">

Lo que sabemos sobre COVID persistente

En diciembre de 2021, la Organización Mundial de la Salud (OMS) le dio el nombre de COVID persistente, a todos aquellos síntomas por el virus SARS-CoV-2 que duran, al menos, 2 meses y no pueden explicarse con un diagnóstico alternativo.

“COVID persistente (...) ocurre en individuos con antecedentes de infección probable o confirmada por SARS-CoV-2, generalmente 3 meses después del inicio, con síntomas que duran al menos 2 meses y no pueden explicarse con diagnóstico alternativo”, define el organismo a través de [The Lancet Infectious Diseases](#).

Esta misma publicación también documentó que este diagnóstico **es más prevalente en mujeres** y el riesgo está **relacionado con la edad**.

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ([Ensanut](#)) 2021 Continua sobre COVID-19, coordinada por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) documento que **62% de la población presentó secuelas** después de haber sido dado de alta o un mes posterior al inicio de la enfermedad.

Además, **34% de los mexicanos tienen un cuadro de signos correspondiente a COVID persistente**.

Consejos para pacientes con COVID persistente width="900" loading="lazy">

¿Por qué algunas personas desarrollan COVID persistente?

Hay algunas teorías médicas que explican la COVID persistente, señaló la Dra. Zertuche Maldonado.

“Sabemos que **la enfermedad por SARS-CoV-2 genera una inflamación mucho más importante en nuestro cuerpo**, entonces favorece a que se mantenga ese estado y eso es lo que muchas veces puede estar causando los síntomas, pero aún es una hipótesis”, dice.

La especialista explicó que cuando nuestro organismo es infectado por un virus o bacteria, existe una **inflamación de bajo grado**. Esto estimula al sistema inmune para desechar y destruir a cualquier invasor.

Pero cuando hay una gran cantidad de microorganismos, la **inflamación** se convierte en **crónica**.

Esta teoría también explicaría algunos de los síntomas más frecuentes de la COVID persistente.

“**La inflamación crónica está relacionada con daños en la función mitocondrial, la fábrica de energía de nuestro organismo**. Por eso creemos que los pacientes con este diagnóstico tienen signos asociados a cansancio, dolor crónico y problemas de movilidad”, detalló.

¿Cuál es el tratamiento para COVID persistente?

La teoría más aceptada acerca de la COVID persistente indica que la causa es una inflamación crónica, entonces **el tratamiento es antiinflamatorio**, por ejemplo, una **mejor alimentación, disminuir el nivel de estrés, mejorar la calidad del sueño y hacer mayor movimiento**.

“Hay que hacer todo lo que sea favorecedor para el sistema inmune y para que se regula con mayor eficacia”, enfatizó.

Grupo de apoyo para personas con COVID persistente de TecSalud

En TecSalud, este diagnóstico se atiende de manera personalizada y se atacan cada uno de los síntomas por separado.

El mes pasado, [TecSalud lanzó una convocatoria](#) para formar un grupo de apoyo nacional para personas que tuvieron COVID-19 y que presentan secuelas.

“Esta iniciativa surge porque detectamos a pacientes con este diagnóstico que buscaban respuestas y necesitaban apoyo médico y de otros en la misma situación que ellos”, dijo.

Hasta el momento la convocatoria tiene un registro de más de **500 personas**, algunos con secuelas desde la primera ola (del año 2020) hasta la fecha

*“Les ofrecemos **sesiones de información semanal** con expertos que explican cada síntoma y les dan las últimas **herramientas para rehabilitarse y tratar los signos**”.*

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

LEE ADEMÁS: