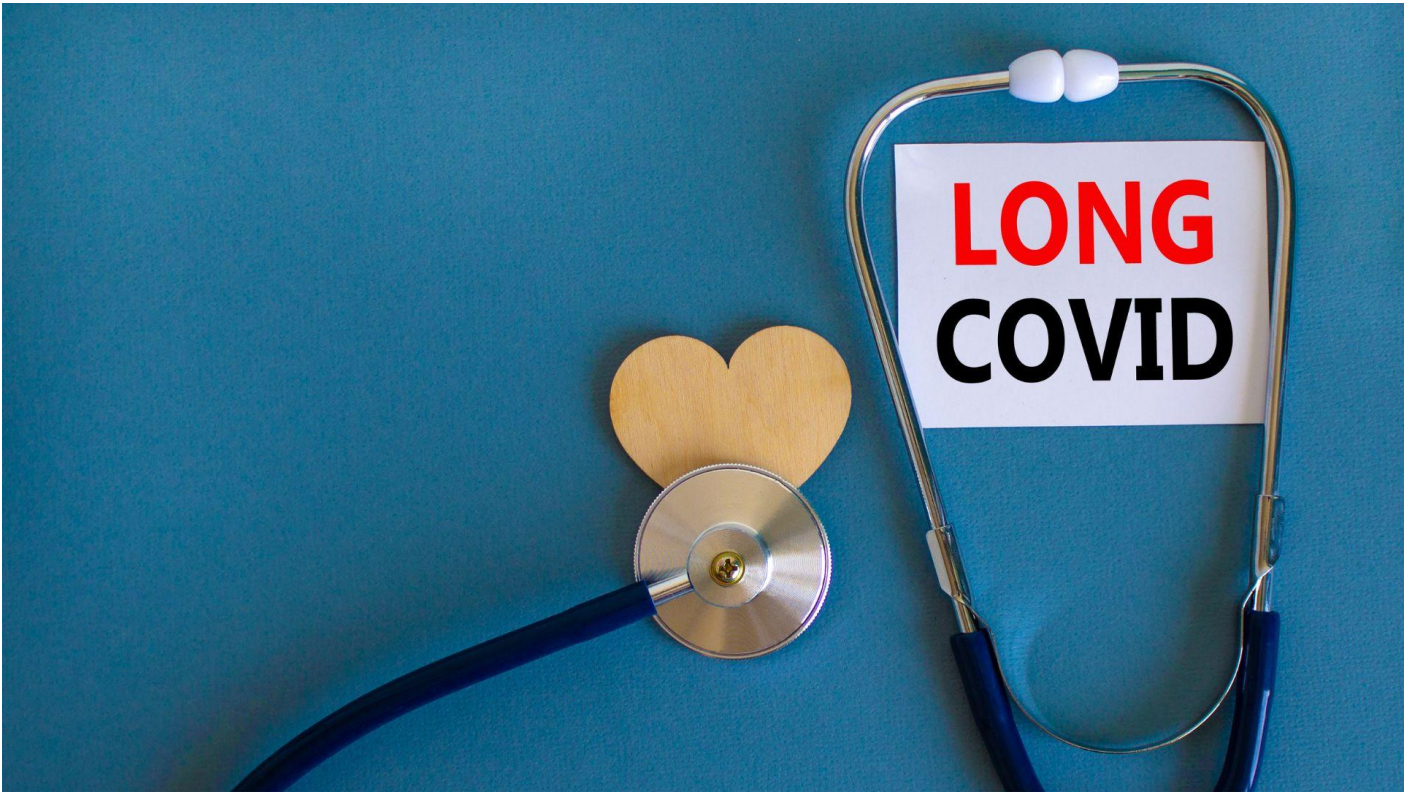


¿Tienes síntomas post covid? Esto recomienda rector de TecSalud



Después de una infección de **SARS-CoV-2** o sospecha de contagio, hay personas que mantienen **síntomas post COVID** por días -incluso semanas- tales como fatiga, ansiedad, dificultad para respirar o dormir, entre otros.

Ante esta situación -conocida también como **COVID largo** ([Long COVID](#) por su nombre en inglés) o **COVID persistente**- lo recomendable es **acudir a un médico** para una **evaluación personalizada** y **practicar buenos hábitos**, destacó el Dr. Guillermo Torre, rector de TecSalud.

El doctor Torre junto a la Dra. Ana Paula Valdez e integrantes de la comunidad de [Health4Life](#), en un encuentro virtual abordaron temas como:

- **Actualización sobre los síntomas post COVID**
- **Principales recomendaciones ante síntomas de Long COVID**
- **Comunidad y grupo de apoyo, claves para la recuperación**

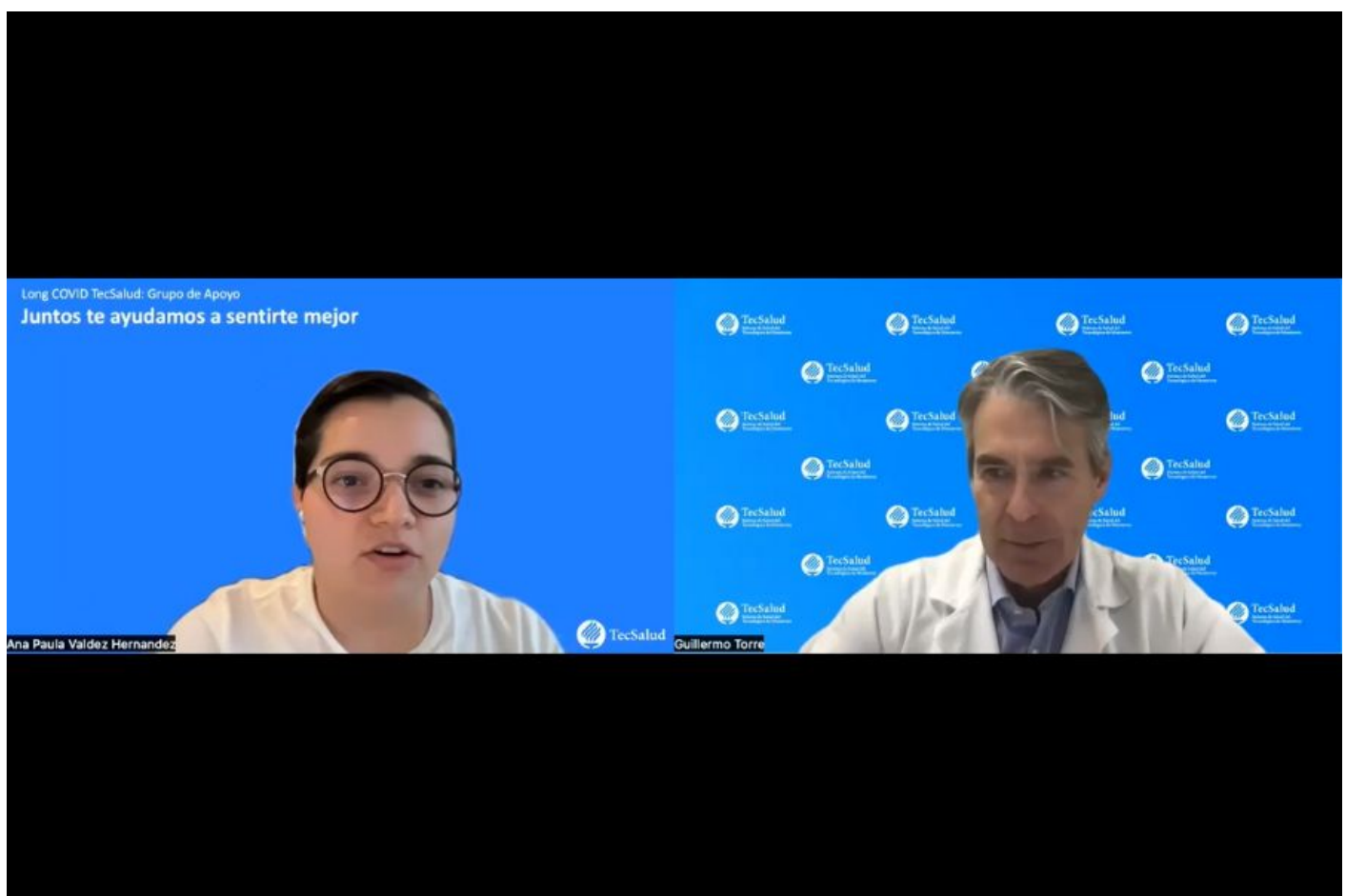
Actualización sobre los síntomas post COVID

Como parte del **conversatorio virtual** moderado por la Dra. Valdez, **médico de Salud Pública**, los especialistas tomaron la oportunidad para recordar los **puntos más importantes** que se han **aprendido sobre el “Long COVID”**.

*“Continuar conociendo y **aprendiendo sobre los contextos y realidades de otros países** nos ayuda y nos encamina a **determinar la mejor estrategia para tratar este fenómeno** en nuestro país”, explicó Torre.*

De acuerdo con el rector de TecSalud, las **afecciones post-COVID** abarcan una **amplia gama de problemas de salud** frecuentes y continuos que las **personas experimentan** después de haber sufrido una **primera infección con el virus**.

*“La **mayoría de los pacientes** mejoran entre unos días y unas semanas **después de la primera infección**, por lo que **posterior a este periodo** es cuando podemos **identificar las condiciones post-COVID**”, aclaró el doctor.*



/> width="900" loading="lazy">

Asimismo, se mencionó que actualmente **no existe ninguna prueba para diagnosticar las afecciones del COVID persistente**, añadiendo que las personas pueden **presentar síntomas provenientes de otros problemas** de salud.

*“Esto puede **dificultar el reconocimiento de las condiciones post-COVID** por parte de los médicos, por eso es importante hacer un **diagnóstico basado en el historial de salud particular**”*

de cada paciente”, mencionó el médico.

Es importante recordar que dentro de los **síntomas que se pueden identificar como parte del COVID persistente**, se encuentran:

- *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*
- *Niebla mental*
- *Dificultad para la concentración*
- *Problemas de la memoria*



/> width="900" loading="lazy">

Principales recomendaciones ante síntomas de Long COVID

Si bien los expertos en la salud concuerdan en que el **tiempo de recuperación del Long COVID varía**, estos aclaran que **algunos síntomas** pueden **mejorar gradualmente** con la **atención adecuada**.

Como recomendación central, el especialista en Cardiología enfatizó la **importancia de acudir con un médico para poder realizar una valoración personalizada** y realizar una exploración con el objetivo de **descartar otras enfermedades**.

*“Afortunadamente tenemos a muy **buenos infectólogos en el país** que han desarrollado la experiencia y la sensibilidad para tratar este tipo de **secuelas post-COVID**”, reflexionó.*

Del mismo modo, Torre explicó que el **proceso de recuperación para los síntomas post COVID** depende en gran medida de cada persona.

Si bien el **estado de salud del paciente**, la **existencia de otras enfermedades** y su **grado de afectación** son factores importantes, el también vicepresidente de Investigación del Tec asegura que **los hábitos son clave en la recuperación**.

*“**Generar buenos hábitos es la mejor medicina para el COVID persistente**, así de barato y sencillo”, aseveró el Dr. Torre.*

*“Existen también **tratamientos especializados que pueden combatir síntomas específicos**, pero hay que **recordar que cada caso va a ser diferente**”, añadió.*

Algunos **hábitos que el médico recomienda generar para combatir las secuelas post-COVID** son:

- **Llevar un esquema de nutrición bajo en carbohidratos** (principalmente harinas y procesados)
- **Incorporar espacios de ejercicio físico moderado en la rutina diaria**
- **Trabajar en nuestro estado de paz mental de manera individual y/o colectiva**
- **Regularizar el ciclo de sueño para asegurar un buen descanso en el día a día**

Ante el **tema de la vacunación**, el experto recalcó que si bien **vacunarse cuando ya se tiene Long COVID** no es necesariamente una medida que evitará su contagio, el hacerlo es un **paso indispensable para evitar repercusiones fatales**.

*“**Recuperarse es posible** y ya hay investigaciones que muestran que puede lograrse, pero **tanto el doctor como el paciente tienen que estar dispuestos a intentar nuevas cosas para tratar su caso particular**”, explicó.*



Comunidad y grupo de apoyo, claves para la recuperación

Como parte final de este encuentro virtual, la Dra. Ana Paula Valdez y el Dr. Guillermo Torre aseguraron a la comunidad que aunque **la experiencia del Long COVID puede ser aislante, el apoyo de otros es vital** para mejorar.

“Hay que ser muy proactivo; hay grupos de soporte que han ejercido un grado de influencia tan importante en el sector de salud que ha llevado al desarrollo de tratamientos y curas”, compartió Torre.

Asimismo, **el rector de TecSalud** aclaró que la **experiencia de la comunidad con COVID persistente ayuda no sólo al proceso de sanación de cada uno** sino a la **recaudación de datos necesarios para entender mejor estas secuelas post-COVID**.

“Busquen unirse a comunidades que puedan fungir como herramientas de apoyo durante su experiencia con el COVID persistente, no sólo les ayuda a conocer personas viviendo una situación similar sino que aprendemos unos de otros”, invitó.

Siendo así, los médicos abrieron la **invitación a quienes padecen COVID persistente** a unirse al **[grupo de apoyo nacional para Long COVID](#)** creado por TecSalud.

De acuerdo con la Dra. Valdez este **grupo está destinado a crear un espacio seguro para que la comunidad** tenga la oportunidad de hablar sobre sus experiencias con esta **condición que**

todavía permanece en estudio.

Asimismo, la doctora enfatizó que mediante este canal aquellos **interesados podrán continuar obteniendo información y herramientas para sobrellevar las secuelas** que ha dejado la enfermedad, todo desde un **abordaje multidisciplinario**.

*"Esperamos que nos sigan **acompañando en estos espacios virtuales para solucionar las dudas de la comunidad** con la ayuda de expertos de la salud dentro de este **espacio de entendimiento y empatía**", concluyó.*

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR: