



COVIDprolongada

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



¿qué es la COVID prolongada?

- "COVID prolongado" es aquella que viven las y los pacientes que se han contagiado de la enfermedad y han sobrevivido a ella, pero que, con el paso de los meses, siguen presentando síntomas como fatiga, dolor y problemas para respirar.
- Alrededor de un 5% de las y los pacientes que padecen COVID-19 refieren persistencia de síntomas meses después de la curación. Las manifestaciones clínicas más frecuentes en estos pacientes son: fatiga, disnea, tos, alteraciones del olor y del gusto, dolores articulares y musculares (artralgias). Es el síndrome de COVID-19 prolongado (long covid en la literatura médica anglosajona).
- Una prepublicación reciente del King's College de Londres, pendiente de revisión por pares, examinó 4,182 pacientes que habían tenido una PCR positiva por SARS-CoV-2. Los resultados mostraron que el 13,3 % decía no haberse recuperado tras cuatro semanas, un 4,5 % tras ocho semanas y un 2,3 % incluso tras 12 semanas.
- Aunque la infección por SARS-CoV-2, con o sin síntomas, desaparece de forma natural en un par de semanas, algunos pacientes no se recuperan por completo y tienen complicaciones tardías. Estas ocurren porque el daño que puede producir la infección por SARS-CoV-2 no solo se limita a los pulmones, sino que también pueden afectarse el corazón (miocarditis), los vasos sanguíneos (embolias), los riñones

- (fracaso renal), el sistema nervioso (neuropatías, ictus, etc.) y el hígado (hepatitis), entre otros. De igual modo, algunas y algunos pacientes con neumonía bilateral grave se recuperan con una significativa fibrosis pulmonar residual.
- Es conveniente integrar una buena historia clínica a estos/as pacientes y diferenciar al menos tres situaciones que explican su patología poscoronavirus:
 - Tras estancias prolongadas en cuidados intensivos, con ventilación mecánica y encamamiento de varias semanas, con atrofia muscular por poca movilización.
 - Por daño permanente en órganos afectados en la infección aguda. Es el caso de la fibrosis pulmonar tras neumonías graves, o de una insuficiencia cardíaca secundaria a miocarditis o embolismos pulmonares.
 - Por persistencia de replicación viral durante varios meses junto a sintomatología en pacientes con inmunosupresión grave, bien demostrado en al menos dos pacientes.



"COVID prolongado" es aquella que viven las y los pacientes que se han contagiado de la enfermedad y han sobrevivido a ella, pero que, con el paso de los meses, siguen presentando síntomas como fatiga, dolor y problemas para respirar.



factores de COVIDprolongada



Algunas semanas después del inicio de la pandemia se empezó a detectar un número significativo de pacientes que seguían teniendo síntomas de COVID a pesar de haber superado la enfermedad.

- Algunas semanas después del inicio de la pandemia se empezó a detectar un número significativo de pacientes que seguían teniendo síntomas de COVID a pesar de haber superado la enfermedad.
- Son síntomas leves pero invalidantes y que afectan su calidad de vida: dolor de cabeza, cansancio, falta de aire o falta de olfato son los principales. Es lo que se ha dado en llamar COVID persistente. Ahora el King's College de Londres ha publicado un estudio sobre estos pacientes que arrojan luz sobre el problema.
- Uno de los resultados que refleja este estudio es que se ha podido ponderar el grado de incidencia de esta patología:
 - Pacientes con síntomas persistentes son el 5% de los enfermos de COVID.
- También han podido identificar cinco factores de riesgo que parecen indicar un mayor riesgo de sufrir síntomas prolongados:
 - Ser mujer joven: la población femenina sufre más estas

- complicaciones a largo plazo, en una diferencia de 145%, frente al 9.5% de los pacientes hombres. Sin embargo, son datos solo referidos en edades jóvenes.
- Ser mayor de 70 años: un 22% de los más mayores padecen esta COVID prolongada. Entre los menores de 50 años, los casos se reducen al 10%.
- Ser asmático/a: es la única patología de base que parece tener influencia en que los síntomas se alarguen.
- Tener sobrepeso: este ya es un factor de riesgo para que la COVID-19 evolucione hacia una enfermedad grave. Y las estadísticas también indican que las y los pacientes con un índice de masa corporal alto sufren durante más tiempo los síntomas.



Síntomas de COVID prolongada

- Confusión mental. Según un análisis de 51 estudios sobre COVID prolongada uno de cada cinco pacientes con Covid-19 ha experimentado confusión mental en los seis meses posteriores tras superar la infección.
- Fatiga. Seis de cada 10 personas que han superado la COVID-19 y habían requerido hospitalización debido a la infección experimentaron fatiga y debilidad muscular hasta seis meses después.
- Problemas para conciliar el sueño. Uno de cada cinco pacientes diagnosticados/as con COVID prolongada ha manifestado problemas para dormir durante los seis meses posteriores a la finalización de la infección.
- Dificultad para respirar y tos persistente. La falta de aire y la tos persistente son comunes entre las y los pacientes que consiguen superar la enfermedad entre uno y seis meses después desde la desaparición de la enfermedad.
- Problemas de corazón. Las palpitaciones y arritmias han sido diagnosticadas en numerosos pacientes con COVID prolongada. Se ha asociado a las y los supervivientes de la COVID-19 con un mayor riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca, aterosclerosis y coágulos sanguíneos durante los siete meses posteriores a la infección. También se ha observado en algunos casos miocarditis, inflamación del músculo

cardíaco en pacientes con COVID prolongada.

- Problemas neurológicos. Más de un tercio de las personas que han superado la COVID-19 experimentan síntomas neurológicos o enfermedades mentales dentro de los seis meses posteriores a la infección. Los trastornos de ansiedad y la depresión son los más comunes.
- Pérdida del olfato. En quienes perdieron el sentido del olfato tras superar la COVID-19, aproximadamente un tercio no ha conseguido recuperarlo por completo hasta transcurridos varios meses.
- Síntomas intestinales. Un estudio realizado en China halló que más del 40% de las y los pacientes hospitalizados con COVID-19 informaron de problemas relacionados con el intestino hasta tres meses después de haber superado la infección. Entre los más comunes aparecen las náuseas, pérdida del apetito, reflujo y diarrea.
- Erupciones cutáneas y caída del cabello. Diversos estudios reportan la aparición de erupciones cutáneas en los seis meses posteriores a la finalización de la infección. Un estudio realizado en China documentó la pérdida del cabello en el 22% de las y los pacientes hospitalizados por COVID-19 en los seis meses posteriores a la finalización de la infección.



Un grupo de expertos/as ha realizado una recopilación de estudios relacionados con los síntomas asociados habitualmente a COVID prolongada, publicando en Business Insider los más destacados:

recomendaciones de COVID prolongada



Paso 1: Introspección. Lo primero es esencial: darse cuenta de qué es lo que le pasa a la o el paciente, para así poder describirlo y pedir ayuda.

- Paso 1: Introspección. Lo primero es esencial: darse cuenta de qué es lo que le pasa a la o el paciente, para así poder describirlo y pedir ayuda. Esta etapa, que parece obvia, requiere de un momento de pausa y reflexión que pensar en lo que se está sintiendo, cómo está afectando eso al cuerpo y la rutina, y verbalizarlo. Así, será mucho más fácil buscar ayuda y orientación.
- Paso 2: Feedback. Lo segundo es conversarlo con gente cercana, siempre con buena disposición a la retroalimentación, siendo receptivo/a a los consejos. Muchas veces, expresar y compartir los síntomas con otras y otros, recibiendo distintas perspectivas, ayuda a que la o el paciente entienda mejor lo que le está pasando y comprenda el proceso en su totalidad.
- Paso 3: No es rápido. En esta era, donde reina la instantaneidad y la ansiedad, es probable que se cometa el error de exigirle esto mismo a nuestro cuerpo, que se recupere tan rápido como se enfermó. Algo que es básicamente imposible. Hay que entender que la mejora no es de un día para otro. Los síntomas pueden que se atenúen lentamente, que no cambien o que tomen mucho tiempo en mejorar. Lo que debe primar es la paciencia.
- Paso 4: No depende solo de uno o una. Lamentablemente, la mejora no depende solo de uno mismo. También juegan otros factores, como el

tiempo y el acceso a especialistas. Exigirse tanto a uno puede terminar siendo una carga excesiva, capaz de jugar en contra del proceso de rehabilitación.

- Para una buena recuperación es esencial establecer ciertas rutinas que no le agreguen más estrés ni ansiedad al organismo. Por ejemplo, mantener un sueño regular, una alimentación sana, realizar la actividad física que sea posible y mantenernos en contacto con familiares y amigos o amigas. Todo esto es parte del autocuidado físico y mental.
- Por otro lado, y como síntoma del estrés postraumático, en estos/as pacientes muchas veces queda presente la rumiación, es decir, darle vueltas una y a otra vez a preguntas como "¿por qué me pasó esto a mí?", y un sinnúmero de cuestionamientos. Se sugiere la meditación como herramienta de calma, concentrándose en la respiración.
- En un artículo de The Guardian, la escritora y activista Frances Ryan da una serie de recomendaciones que pueden ser de utilidad para personas que estén pasando por un mal momento anímico con relación a su síntoma prolongado de coronavirus. Aquí algunas de ellas: celebra tus pequeños logros, encuentra a tus personas, tener malos días es completamente normal.



riesgos y secuelas de COVID prolongada

- Las y los niños de 11 a 17 años reportaron síntomas persistentes como fatiga y dificultad para respirar, según el estudio. Los hallazgos se dieron a conocer en una pre-publicación, lo que significa que no fueron revisados por pares.
- Para el estudio, publicado en el sitio de preimpresión Research Square y financiado por el Instituto Nacional de Investigación en Salud (NIHR) del Reino Unido y la Investigación e Innovación del Reino Unido (UKRI), las y los investigadores encuestaron a 3.065 jóvenes de 11 a 17 años en Inglaterra que obtuvieron resultados positivos en una prueba de PCR entre enero y marzo, así como en un grupo de control emparejado de 3.739 jóvenes de 11 a 17 años que dieron negativo en el mismo período.
- Descubrieron que, cuando fueron encuestados en un promedio de 15 semanas después de su prueba, un 14% más de jóvenes en el grupo de prueba positiva tenían tres o más síntomas de mala salud, incluyendo cansancio inusual y dolores de cabeza, que aquellos/as en el grupo de prueba negativa, mientras que el 7% (uno de cada 14) más tenía cinco o más síntomas, sugieren hallazgos preliminares del estudio más grande del mundo sobre COVID prolongada en niños/as, dirigido por UCL y Public Investigadores de Health England.
- La estimación más baja (al menos 4000) se relaciona con el mejor de los casos, en el que solo los adolescentes que respondieron a la encuesta tenían problemas persistentes y aquellos/as que optaron por no

responder a la encuesta se habían recuperado por completo. Esto significaría que en toda Inglaterra durante esos siete meses, 4.273 jóvenes de 11 a 17 años seguirían teniendo tres o más síntomas físicos 15 semanas después de la prueba y 2.137 tendrían cinco o más síntomas físicos 15 semanas después de la prueba.

- Un gran número de jóvenes que dieron negativo en la prueba informaron síntomas a las 15 semanas y las y los investigadores identificaron tres factores que pueden explicar esto. Uno es que los síntomas como un cansancio inusual son comunes en este grupo de edad en general. El segundo es que el momento de la encuesta, entre marzo y mayo, coincidió con el regreso de la escuela después del cierre y un probable aumento de las infecciones. El tercer factor es que, de las y los jóvenes que enviaron una encuesta, solo el 13% respondió; es posible que estas/os encuestados tuvieran más probabilidades de tener problemas de salud quienes no respondieron.
- Las y los investigadores encontraron que no hubo diferencia en las puntuaciones de salud mental y bienestar entre las y los niños que dieron positivo en comparación con quienes dieron negativo, pero una alta proporción en ambos grupos informó estar un poco o muy preocupado, triste o infeliz (41% de las personas que dieron positivo en la prueba) dieron positivo frente al 39% de las y los que dieron negativo).



Un estudio dirigido por University College de Londres y Public Health England demostró que casi un tercio de adolescentes entre 11 a 17 años experimentaron síntomas de coronavirus como la fatiga y dificultad para respirar tres meses después de su diagnóstico, lo que sugiere que la COVID prolongada también afecta a las y los jóvenes.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

