



Mecanismo de Coordinación de País El Salvador
de lucha contra el VIH, tuberculosis y malaria

MECANISMO COORDINADOR DE PAIS MCP-ES
DIRECCION EJECUTIVA
C19RM

DOCUMENTO PARA ANALISIS Y DISCUSION FORO C19RM

COVID-19 (coronavirus): Efectos a largo plazo

Síndrome post-COVID-19 o "COVID-19 prolongado".

SABES QUE ES COVID PROLONGADO

Es un síndrome que se caracteriza por la persistencia de síntomas de COVID por semanas o meses tras la aparición inicial o por la reaparición de síntomas tras un tiempo sin ellos.

Su aparición no está ligada a la severidad del caso, pues puede presentarse tanto en pacientes con sintomatología leve a personas que han sido hospitalizadas con estado grave.

Afecta a persona de cualquier edad, aunque afecta mayormente a personas de edad media y predominantemente a mujeres



El virus puede dañar los pulmones, el corazón y el cerebro, lo que aumenta el riesgo de problemas de salud a largo plazo.

La mayor parte de la gente que tiene la enfermedad por COVID-19 se recupera por completo en unas semanas. Pero algunos, aun aquellos que han tenido versiones leves de la enfermedad, siguen presentando síntomas después de su recuperación inicial.

Algunas veces, estas personas se describen a sí mismas como personas con COVID-19 persistente, y las afecciones se denominan **Síndrome post-COVID-19 o "COVID-19 prolongado"**. En general, se consideran que son efectos de la COVID-19 que persisten durante más de cuatro semanas luego del diagnóstico de COVID-19.

Los adultos mayores y las personas con muchas afecciones médicas graves son los que más probablemente presenten síntomas persistentes de la COVID-19, pero incluso los jóvenes o las personas sanas pueden sentirse mal durante varias semanas o meses luego de la infección. Los signos y síntomas comunes que persisten con el tiempo incluyen:

- Fatiga
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Tos
- Dolor articular
- Dolor en el pecho
- Problemas de memoria, de concentración o para dormir
- Dolor muscular o de cabeza
- Latidos rápidos o palpitaciones
- Pérdida del olfato o del gusto
- Depresión o ansiedad
- Fiebre
- Mareos al ponerse de pie
- Empeoramiento de los síntomas después de hacer ejercicio físico o mental



Daño a los órganos causado por COVID-19

Aunque la COVID-19 se considere una enfermedad que principalmente afecta los pulmones, también puede dañar muchos otros órganos, como el corazón, los riñones y el cerebro. El daño a los órganos puede provocar complicaciones de salud que persisten después de la enfermedad por COVID-19. En algunas personas, los efectos persistentes para la salud pueden incluir problemas respiratorios a largo plazo, complicaciones cardíacas, deterioro renal crónico, accidente cerebrovascular y síndrome de Guillain-Barré, una afección que causa parálisis temporal.

Algunos adultos y niños presentan un síndrome inflamatorio multisistémico después de haber tenido COVID-19. En esta afección, algunos órganos y tejidos se inflaman gravemente.

Coágulos sanguíneos y problemas de los vasos sanguíneos

La COVID-19 puede hacer más posible que las células sanguíneas se acumulen y formen coágulos. Mientras que los coágulos grandes pueden causar ataques al corazón y accidentes cardiovasculares, se piensa que mucho del daño al corazón causado por la COVID-19 viene de coágulos muy pequeños que bloquean los diminutos vasos sanguíneos (capilares) en el músculo del corazón.

Otras partes del cuerpo afectadas por los coágulos sanguíneos incluyen los pulmones, las piernas, el hígado y los riñones. La COVID-19 también puede debilitar los vasos sanguíneos y hacer que tengan fugas, lo que contribuye a problemas potenciales y a largo plazo con el hígado y los riñones.

Problemas de estado de ánimo y de fatiga

Las personas con síntomas graves de la COVID-19 con frecuencia necesitaron tratamiento en la unidad de cuidados intensivos de un hospital, con asistencia mecánica, como la de un respirador. Simplemente sobrevivir esta experiencia puede hacer que, más tarde, una persona tenga más posibilidades de presentar el síndrome de estrés postraumático, depresión, y ansiedad.

Muchas personas que se han recuperado del SARS han desarrollado el síndrome de fatiga crónica, un trastorno complejo caracterizado por fatiga extrema que empeora con la actividad física o mental pero no mejora con el descanso.



Todavía no se conocen muchos efectos a largo plazo de COVID-19

Todavía no se sabe mucho acerca de cómo la COVID-19 afectará a las personas a lo largo del tiempo, pero la investigación está en curso. Los investigadores recomiendan que los médicos controlen de cerca a las personas que tuvieron COVID-19 para ver cómo funcionan sus órganos luego de la recuperación.

Muchos grandes centros médicos están abriendo clínicas especializadas para brindar atención médica a las personas que tienen síntomas persistentes o enfermedades relacionadas después de recuperarse de la COVID-19. Incentivamos a las autoridades nacionales y locales el conformar grupos de apoyo para que estén disponibles en el breve plazo.

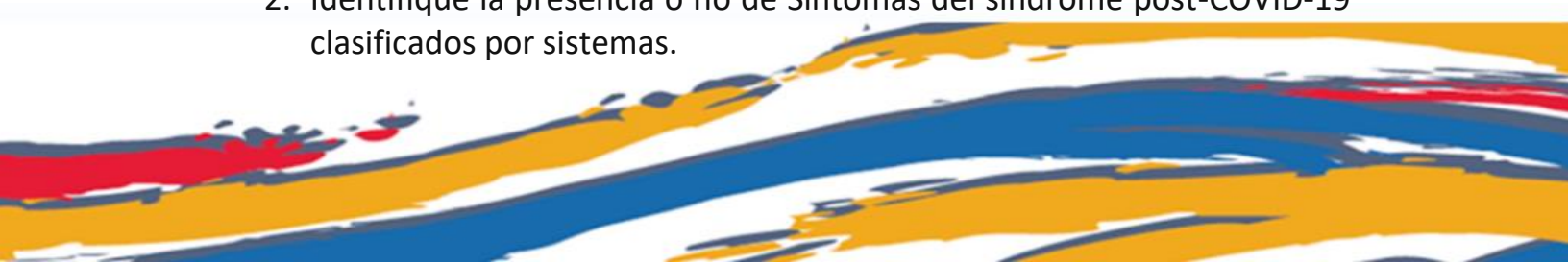
Es importante recordar que la mayoría de la gente que tiene COVID-19 se recupera rápidamente. Pero los problemas potencialmente duraderos de la COVID-19 hacen que sea aún más importante reducir la propagación de la COVID-19 siguiendo las precauciones. Entre las precauciones se incluyen el uso de mascarillas, el distanciamiento físico, evitar las aglomeraciones, vacunarse cuando se pueda y mantener las manos limpias.

Recomendación General.

Si ud padeció de COVID 19 ya sea con presencia de síntomas o aun de forma asintomática le sugerimos vigile la persistencia de algunos de los síntomas persistentes que pueden durar varias semanas incluso meses, que se indican en la guía de vigilancia y de reporte que acá le adjuntamos: Guía Práctica para reconocer síntomas de Long COVID, la cual ha sido adaptada del Instituto Nacional para la Excelencia en Salud y Atención (NICE). Pauta rápida de COVID-19: manejo de los efectos a largo plazo de COVID-19 (NG188) por Dr. Oscar Parada Oficial C19rm, y puesta a su disposición para facilitar la identificación de los síntomas y el reporte a su médico tratante.

Guía Práctica para reconocer síntomas de Long COVID (verifique y reporte a su médico)

Indicaciones para su uso:

1. Marque las preguntas confirmatorias.
 2. Identifique la presencia o no de Síntomas del síndrome post-COVID-19 clasificados por sistemas.
- 

3. Marque con un X todos los síntomas que se encuentran presentes, luego marque la fecha aproximada de la aparición de los síntomas y finalmente valore en una escala de 1 a 10 el nivel de intensidad con que ud sufre el síntoma. Esta información debe registrarla y compartirla con su médico, quien probablemente indicara una serie de exámenes complementarios para ratificar el diagnostico.

Guía adaptada de Instituto Nacional para la Excelencia en Salud y Atención (NICE). Pauta rápida de COVID-19: manejo de los efectos a largo plazo de COVID-19 (NG188) por Dr. Oscar Parada Oficial C19rm.

Guía Práctica para reconocer síntomas de Long COVID (verifique y reporte a su médico)				
Preguntas confirmatorias		¿Ud. Tuvo una Afección por COVID 19 confirmada? * (indique Si o No)	¿Requirió Hospitalización? (indique Si o No)	*Si su respuesta a la primera pregunta es no. Descarte este proceso
Respuesta		SI ___ NO ___	SI ___ NO ___	
Síntomas del síndrome post-COVID-19 clasificados por sistemas		¿Sufre la Presencia de estos síntomas? (Marque con una X)	Fecha de aparición de los síntomas (indique de acuerdo a Mes/Día/Año)	Valoración del nivel de intensidad de los síntomas (Marque su valoración en una escala del 1 al 10 de menor a mayor intensidad)
1. Síntomas respiratorios	Tos			
	Disnea			
2. Síntomas cardiovasculares	Dolor torácico			
	Opresión			
	Palpitaciones			

3. Síntomas neurológicos	Cefalea			
	Mareo			
	Acúfenos (percepción de ruido en los oídos o en la cabeza)			
	Pérdida del gusto y/o del olfato			
	Trastornos del sueño			
	Parestesias			
	Dolores musculares			
4. Síntomas cognitivos 'Niebla mental'	Problemas de memoria			
	Problemas de concentración			
5. Síntomas psiquiátricos	Ansiedad			
	Depresión			
6. Síntomas gastrointestinales	Dolor abdominal			
	Náuseas			
	Diarrea			
	Anorexia (Trastorno alimentario- Miedo a aumentar de peso)			



7. Síntomas sistémicos	Fatiga			
	Fiebre			
	Dolor			
	Artralgias (Dolores articulares)			
	Dolor de oído y de garganta			



Mecanismo de Coordinación de País El Salvador de lucha contra el VIH, tuberculosis y malaria

Contribuyendo a la respuesta nacional al VIH, la tuberculosis y la malaria en El Salvador



<https://mcpelsalvador.org.sv/>



<https://www.facebook.com/MCPES2002/>



<https://twitter.com/mcpelsalvador>



<https://www.youtube.com/user/EISalvadorMCP>

