

Síntomas o problemas de salud relacionados con la COVID

persistente:

Preguntas frecuentes

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

A. Información general

(A. General information)

¿Qué es la COVID persistente?

(What is Long COVID?)

- Algunas personas tienen problemas de salud física y mental durante semanas o meses después de tener COVID-19. A veces, esto se denomina "COVID persistente", "pos-COVID", "síndrome pos-COVID-19" o "afección pos-COVID-19".

¿Cuántas personas padecen COVID persistente?

(How many people get Long COVID?)

- Estamos recopilando información en Alberta, de otras provincias y de todo el mundo, sobre la COVID persistente. Algunos estudios de investigación muestran que alrededor del 10 % de las personas que tuvieron COVID-19 tienen síntomas durante 12 semanas o más, pero ese número podría alcanzar el 25 %.

¿Por qué algunas personas contraen COVID persistente?

(Why do some people get Long COVID?)

- No sabemos por qué algunas personas tienen síntomas durante semanas o meses y otras no. Se está investigando al respecto.
- La COVID persistente puede afectar a cualquier persona, gente mayor o jóvenes, personas que están sanas y personas que tengan o no otros problemas de salud. Puede ocurrir si estuvo internado por COVID-19 o si solo tuvo síntomas leves.

¿Cuáles son los signos más comunes de la COVID persistente?

(What are the most common signs of Long COVID?)

- Las personas pueden tener uno o más problemas en las siguientes áreas:

Respiración/Sistema respiratorio	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir falta de aire • Tos que no desaparece • Congestión nasal
Dolor	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor muscular o articular • Sore throat (dolor de garganta) • Headaches (dolores de cabeza)
Ojos y oídos	<ul style="list-style-type: none"> • Changes to your vision (cambios en la vista) • Changes to your hearing (cambios en la audición) • Ringing in your ears (zumbido en los oídos (tinnitus))
Debilidad y fatiga	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sentirse muy débil o cansado ○ Sentirse peor después de la actividad ○ Dificultades para dormir
Alimentación y digestión	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dificultades para comer, beber y tragar ○ Pérdida del gusto o el olfato ○ Diarrhea (diarrea), constipation (estreñimiento), nausea and vomiting (náuseas y vómitos)
Síntomas de salud mental	<ul style="list-style-type: none"> ○ Confusión mental o cambios en el pensamiento ○ Problemas con la memoria o la concentración

Síntomas o problemas de salud relacionados con la COVID persistente:

Preguntas frecuentes

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

	<ul style="list-style-type: none">○ Depresión○ Ansiedad○ Estrés
Otros síntomas físicos	<ul style="list-style-type: none">○ Fast or irregular heart beat (latidos cardíacos acelerados o irregulares)○ Fever (fiebre) (no desaparece o va y viene)○ Feeling dizzy (mareos)○ Skin rash (sarpullido)

¿Durante cuánto tiempo tendré problemas con la COVID persistente?

(How long will I have Long COVID problems?)

- Debido a que la COVID persistente es reciente, es difícil predecir cómo afectará a cada persona. La mayoría de las personas utilizan la información y los servicios de ayuda, y mejoran después de varias semanas de lidiar con sus problemas. Para algunas personas, los problemas son más graves y duran mucho más tiempo.

¿Las personas con COVID persistente pueden seguir contagiando?

(Are people with Long COVID still contagious?)

- Es poco probable que, una vez que desaparece la infección original por COVID-19, una persona siga contagiando. Sin embargo, se deben cumplir las medidas preventivas de Public Health. Si aparecen problemas nuevos que podrían estar relacionados con la COVID-19, la persona debe aislarse y someterse a pruebas, incluso si ya ha sido vacunada.

B. Cuándo y dónde encontrar ayuda

(B. When and where to find help)

¿Cuándo debo llamar al 911 o acudir al Departamento de Emergencias?

(When should I call 911 or go to the Emergency Department?)

- Si tiene una emergencia médica, que puede incluir lo siguiente:
- Problemas para respirar (esforzarse para cada aliento, solo poder decir una palabra a la vez)
- Dificultad para despertarse
- Sentir mucha confusión
- Perder el conocimiento o desmayarse
- Tener dolor en el pecho

¿Cuándo debo acudir al médico?

(When should I see my doctor?)

- Cada persona experimenta de forma diferente la mejoría después de padecer COVID-19. Es importante que acuda a su médico si ocurre lo siguiente:
- Le preocupa su recuperación
- Tiene dificultades para respirar y la situación no mejora, independientemente de lo que

Síntomas o problemas de salud relacionados con la COVID persistente:

Preguntas frecuentes

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

haga

- Tiene muchas dificultades para respirar cuando hace cosas que, normalmente, hacía con facilidad
- Nota que su atención, memoria, procesos de pensamiento o niveles de energía no mejoran
- Tiene problemas que le impiden hacer sus actividades habituales (como cuidarse a sí mismo o regresar al trabajo o a la escuela) o le dificultan mucho hacerlas
- Siente depresión, ansiedad o estrés, y este sentimiento no mejora

¿Cómo puedo obtener información y ayuda si tengo signos de COVID persistente?

(How can I get information and help if I have signs of Long COVID?)

- Todas las personas son diferentes, especialmente cuando se trata de la COVID-19. La mayoría de las personas se recuperan solas de la COVID persistente, pero otras pueden necesitar más cuidados. La siguiente lista incluye las opciones que pueden ayudarlo a atender sus propios síntomas:
- Se creó un **recurso de autogestión** para las personas que viven en Alberta. Este se puede encontrar en la página web [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca). Puede buscar en la página de acuerdo con los problemas que tenga. Este recurso está disponible en 13 idiomas.
- **La información para los pacientes** está publicada en el sitio web de AHS llamado [“Getting Healthy after COVID-19”](#) (Cómo mantenerse saludable después de la COVID-19). Este sitio se actualizará de forma periódica con la información más actualizada.
- La línea [Rehabilitation Advice Line](#) (1-833-379-0563) es un servicio telefónico que ofrece asesoramiento gratuito sobre rehabilitación e información general sobre la salud a las personas mayores de 18 años que viven en Alberta, incluidas aquellas personas con signos de COVID persistente. Los terapeutas ocupacionales y los fisioterapeutas proporcionan información sobre actividades y ejercicios que ayudan a solucionar los problemas físicos.
- La línea **Health Link** (811) es otra opción telefónica que ofrece asesoramiento gratuito del personal de enfermería, farmacéuticos y dietistas, además de información general sobre la salud. Esta línea está disponible las 24 horas del día, incluidos los días festivos.
- La línea **Mental Health Help Line** (1-877-303-2642) ofrece asesoramiento gratuito, confidencial y anónimo sobre programas y servicios de salud mental. Esta línea está disponible las 24 horas del día, incluidos los días festivos. Se pueden encontrar más recursos de salud mental en la página web, a través de: [COVID-19 Mental Health Resources | Alberta Health Services](#).
- Póngase en contacto con **su médico de atención primaria o con su equipo de atención médica** para que lo ayuden a obtener el tipo de información o atención más adecuados para su recuperación.
- Las clases educativas **“Asistencia para la recuperación después de la COVID-19” (Supporting Your Recovery after COVID)** están disponibles a través del Alberta

Síntomas o problemas de salud relacionados con la COVID persistente:

Preguntas frecuentes

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

Healthy Living Program. Puede inscribirse en línea [here](#) (aquí) o por teléfono al 403-943-2584.

- Aproveche la posibilidad de unirse a un **foro en línea** en Facebook y Twitter para conectarse con otras personas que están experimentando los síntomas de COVID persistente.

Vivo en una comunidad pequeña. ¿Obtendré la misma ayuda que una persona que vive en una gran ciudad?

(I live in a small community. Will I be able to get the same help as someone living in a big city?)

- Los médicos y el personal de atención médica de toda Alberta (incluidos los médicos de atención primaria y los proveedores de atención comunitaria) están recibiendo información sobre cómo atender a las personas que presentan signos de COVID persistente.
- También se está analizando el uso de la atención de forma virtual.
- Hay clínicas especializadas en COVID persistente, pero por el momento solo están disponibles en Calgary y Edmonton. Su médico u otro trabajador de atención médica decidirá si necesita recibir atención en una clínica especializada.

No puedo costear el tratamiento que mi equipo de atención médica dice que necesito. ¿Qué puedo hacer?

(I can't afford the treatment my healthcare team says I need. What can I do?)

- A veces, cuando tiene COVID persistente, su equipo de atención médica puede sugerirle terapia respiratoria, ocupacional o física.
- La mayoría de las personas con COVID persistente logran ocuparse solas de sus propios problemas a medida que se van recuperando. Toda la información mencionada anteriormente en la sección "Cómo puedo obtener información" está disponible de forma gratuita para las personas que viven en Alberta.
- Converse con su médico o equipo de atención médica sobre otros servicios disponibles en su localidad sin costo alguno o a un costo reducido.

C. Vacunación

(C. Vaccination)

Si creo que tengo COVID persistente, ¿debo vacunarme de todos modos?

(If I think I have Long COVID should I still get vaccinated?)

- Alberta Health Services sugiere que, independientemente de si tuvieron COVID-19 o no, las personas se vacunen tan pronto como puedan hacerlo de acuerdo con el [Alberta's COVID-19 vaccine program](#) (programa de vacunas contra la COVID-19 de Alberta). Si tiene alguna pregunta sobre la vacunación o su salud, converse con su médico de atención primaria o su equipo de atención médica.
- Algunas personas notan que sus síntomas cambian después de la vacunación, sin

Síntomas o problemas de salud relacionados con la COVID persistente:

Preguntas frecuentes

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

embargo, se están realizando más investigaciones para estudiar esta situación.