

Preguntas y respuestas sobre el COVID prolongado

Guía para promotores de salud



Sobre esta guía

Esta guía te ayudará a entender el COVID prolongado. Contiene preguntas y respuestas comunes sobre la enfermedad. Toda la información proviene de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y otras autoridades de salud pública. Sin embargo, los científicos siguen estudiando el COVID prolongado, y la información aquí puede cambiar a medida que aprenden más.

Índice

¿Qué es el COVID prolongado?	3
¿Cuáles son los síntomas del COVID prolongado?	3
¿Cuánto tiempo dura el COVID prolongado?	4
¿Quién puede desarrollar el COVID prolongado?	4
¿Son ciertas personas más propensas a desarrollar COVID prolongado?	4
¿Qué tan común es el COVID prolongado?	4
¿La vacuna contra el COVID-19 me protege del COVID prolongado?	5
Mis problemas de salud empezaron después de que me recuperé del COVID-19. ¿Podrían ser COVID prolongado?	5
Mis problemas de salud van y vienen con el tiempo. ¿Podrían ser COVID prolongado?	5
¿Es contagioso el COVID prolongado?	5
¿Existe una prueba para el COVID prolongado?	6
¿Qué debería hacer si creo que tengo COVID prolongado?	6
¿Existe algún tratamiento para el COVID prolongado? ¿Se lo puede curar?	6
¿Me recuperaré del COVID prolongado?	6
No sé si puedo permitirme ver a un proveedor de atención médica. ¿Qué debería hacer?	7
¿Qué más puedo hacer para protegerme a mí y proteger a mi familia del COVID prolongado?	7
¿Qué pasa si el COVID prolongado afecta a mi capacidad de trabajar?	7
Consejos y estrategias para promotores/as de salud	9
Fuentes	11

¿Qué es el COVID prolongado?

El COVID prolongado ocurre cuando el COVID-19 causa **problemas de salud** que duran **más de un mes**¹ después de que una persona se infectó por primera vez.

¿Cuáles son los síntomas del COVID prolongado?

El COVID prolongado puede tener muchos síntomas diferentes. Algunos de estos síntomas son **parecidos a los síntomas** de COVID-19, tales como:

- Fiebre
- Tos
- Problemas para respirar
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolor del pecho
- Dolor muscular o de las articulaciones
- Cambios al gusto y al olfato, y
- Diarrea o dolor de estómago

Otros síntomas son **diferentes**, tales como:

- Problemas para pensar claramente o recordar
- Problemas para dormir
- El corazón late con fuerza
- Depresión o ansiedad
- Mareos cuando se para
- Una sensación de cosquilleo en su piel
- Sarpullido
- Cambios en la menstruación

Algunas personas que padecen COVID prolongado también desarrollan una enfermedad en la que están **extremadamente fatigadas**, sin importar cuánto descansen.

Las personas que padecen COVID prolongado frecuentemente tienen **diferentes combinaciones** de síntomas, pero no todos. Los síntomas pueden empeorar después de la actividad física.

¹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>

¿Cuánto tiempo dura el COVID prolongado?

El COVID prolongado puede durar **meses** o incluso años.

¿Quién puede desarrollar el COVID prolongado?

Cualquier persona que haya tenido COVID-19 puede desarrollar COVID prolongado – incluso personas que **no se enfermaron mucho** de COVID-19 cuando se infectaron por primera vez y personas que **no tenían síntomas**.

Los niños y los jóvenes pueden padecer COVID prolongado también, aunque no es tan común.

¿Son ciertas personas más propensas a desarrollar COVID prolongado?

Los científicos siguen investigando esta cuestión. Por el momento, creen que las personas que han tenido un COVID-19 grave, las personas con problemas de salud y las personas que no se han vacunado contra el COVID-19 son **más propensas** a desarrollar COVID prolongado.

¿Qué tan común es el COVID prolongado?

El COVID prolongado parece ser **bastante común**. Una estimación **baja** es que una **1 de cada 10** personas que han tenido COVID-19 desarrollará COVID prolongado. Una estimación **alta** es que **1 de cada 5** personas lo desarrollará.²

² World Health Organization: [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition)

¿La vacuna contra el COVID-19 me protege del COVID prolongado?

La vacuna contra el COVID-19 hace menos probable que te enfermes y te mueras del COVID-19. Los científicos todavía están tratando de averiguar en qué medida te protege del COVID prolongado. Sin embargo, los estudios recientes demuestran que **la vacuna sí ayuda a protegerte del COVID prolongado.**

Mis problemas de salud empezaron después de que me recuperé del COVID-19. ¿Podrían ser COVID prolongado?

Sí. El COVID prolongado puede **aparecer de diferentes maneras.** Algunas personas pueden recuperarse del COVID-19 al principio, y luego desarrollar síntomas del COVID prolongado. Otras personas simplemente no se recuperan del COVID-19 durante mucho tiempo.

Mis problemas de salud van y vienen con el tiempo. ¿Podrían ser COVID prolongado?

Sí. A veces los síntomas del COVID prolongado **mejoran,** e incluso desaparecen, y **luego vuelven a aparecer.**

¿Es contagioso el COVID prolongado?

No. El COVID prolongado no significa que todavía haya virus en tu cuerpo. Ocurre porque el virus afecta a tu cuerpo de determinadas maneras. **No puedes transmitir esos efectos** a otras personas.

¿Existe una prueba para el COVID prolongado?

Desafortunadamente, no. Puede ser difícil diagnosticar el COVID prolongado porque hay muchos diferentes síntomas, y porque muchas otras cosas podrían causar esos síntomas.

A veces, los doctores realizan un análisis de sangre o pruebas cardíacas a los pacientes con COVID prolongado y los resultados salen normales. Por eso es muy importante que avises a un proveedor de atención médica si has tenido COVID-19 en algún momento.

¿Qué debería hacer si creo que tengo COVID prolongado?

Habla con un proveedor de atención médica. Antes de ir, el CDC sugiere que anotes (o pienses en) esa información, para que puedas compartirla durante la cita:

- Los síntomas que tienes
- Cuándo tuviste COVID-19
- Cuándo empezaron los síntomas
- Cualquier otra prueba que te hayan hecho por esos síntomas, y los resultados
- Cualquier otro tratamiento que hayas tomado/que te hayan hecho por esos síntomas, y los resultados
- La frecuencia de los síntomas
- Qué hace que los síntomas mejoren y empeoren
- Cómo afectan los síntomas a tu vida y a tu trabajo

¿Existe algún tratamiento para el COVID prolongado? ¿Se lo puede curar?

Desafortunadamente, no hay **ningún tratamiento específico** para el COVID prolongado. Sin embargo, es posible que un proveedor de atención médica pueda **ayudarte con los síntomas.**

¿Me recuperaré del COVID prolongado?

La recuperación dependerá de tus síntomas. Estudios demuestran que personas con COVID prolongado pueden **mejorar con el tiempo.** Sin embargo, los científicos siguen estudiando esta pregunta.

No sé si puedo permitirme ver a un proveedor de atención médica. ¿Qué debería hacer?

En muchas regiones existen centros de salud comunitarios. Estos centros de salud son gratis o de bajo costo, dependiendo de los ingresos. No serás rechazado, aunque no puedas pagar. Cualquier persona puede buscar cuidado médico en un centro de salud, a pesar de su seguro médico o estado migratorio.

¿Qué más puedo hacer para protegerme a mí y proteger a mi familia del COVID prolongado?

La mejor manera de protegerte a ti misma y proteger a tu familia del COVID prolongado es **no contraer COVID-19 en primer lugar**. Debes seguir practicando la prevención, incluso al recibir todas las dosis de la vacuna contra el COVID-19 y al llevar un cubrebocas cuando hay muchas personas a tu alrededor.

También es posible que el **Paxlovid** – un medicamento que ayuda aliviar los síntomas de las personas con COVID-19 grave – **reduzca el riesgo** de contraer COVID-19 prolongada. Si tienes COVID-19, habla con tu médico sobre si Paxlovid es una buena opción para ti.

¿Qué pasa si el COVID prolongado afecta a mi capacidad de trabajar?

El gobierno de los EEUU reconoce que el COVID prolongado puede ser una **discapacidad**. Una discapacidad es cuando una enfermedad **te dificulta hacer actividades normales**, como caminar o concentrarse, o cuando afecta tu cuerpo de manera significativa. Puede ser permanente o temporal.

Esto significa que, si tienes COVID prolongado, es posible que tengas ciertas protecciones legales.

Por ejemplo, si todavía **puede hacer su trabajo**, pero necesita un poco más apoyo (por ejemplo, si necesita una silla para sentarse cuando está cansado, o necesita cambiar a otra tarea en la misma empresa), **su empleador está obligado** a proporcionárselo.

Este apoyo extra se llama una “**adaptación**.”

El empleador no puede discriminarte por tener una discapacidad, **independientemente de su estatus migratorio**. Esto significa que, aunque esté indocumentado, su empleador está obligado a proporcionarte una adaptación.

Puede ser útil que un profesional médico **documente su enfermedad** antes de solicitar una adaptación.

Si no puede trabajar, puede tener derecho a **prestaciones por incapacidad** (“disability”). Sin embargo, esto **sí depende de su situación migratoria, además de otros factores**. Habla con un abogado especializado en derechos laborales para obtener más información.

Consejos y estrategias para promotores/as de salud

1. Atención a la salud mental

Las personas con COVID prolongado pueden tener dificultados tanto emocionales como físicas. Habla con ellos sobre la atención a la salud mental, y contesta cualquier pregunta que tengan – para quién es, y cómo les puede ayudar. Puedes obtener más información sobre la atención a la salud mental [aquí](#).

Infórmate sobre la atención a la salud mental gratuita o de bajo costo en tu región. Algunos centros de salud la ofrecen, y puede que esté cubierta por Medicaid y los seguros médicos de la Ley ACA (Obamacare).

También se puede llamar la línea directa de NAMI en cualquier momento para hablar con un profesional de salud mental: 1 (800) 950 – 6264. La línea directa es gratuita y está disponible tanto en español como en inglés.

2. Obtener un diagnóstico de COVID prolongado

Es difícil diagnosticar el COVID prolongado porque no hay una sola prueba. Como resultado, es posible que las personas con COVID prolongado tengan que asistir a varias citas para obtener un diagnóstico. Esto puede ser difícil si no pueden permitirse faltar al trabajo o si no tienen transporte.

Averigua si los centros de salud en tu región ofrecen citas después del trabajo o los fines de semana. Pregunta si los centros de salud ofrecen apoyo para el transporte o si hay una clínica móvil.

También puede ser difícil diagnosticar el COVID prolongado porque hay muchos síntomas diferentes. Ofrecete a ayudar a los pacientes a contestar las preguntas en la página 5 de esta guía, repasando juntos todos los síntomas del COVID prolongado. Esto les ayudará a explicar su enfermedad al proveedor de atención médica con más precisión.

3. Cómo pagar la atención médica para el COVID prolongado

Ya que el COVID prolongado es una enfermedad crónica o de larga duración, puede resultar caro. Una solución es ayudar a los pacientes a familiarizarse con el centro de salud comunitario o centro de salud para migrantes en su región. Allá la atención médica es gratuita o de bajo costo.

También puedes poner a los pacientes en contacto con un asesor de seguros médicos para determinar si cumplen con los requisitos para un seguro médico de la ley ACA (Obamacare) o Medicaid. El seguro médico no cubre todos los costos de la atención médica, pero suele significar que los pacientes no tienen que pagar tanto de una sola vez. Puedes aprender más sobre el seguro médico [aquí](#) y [aquí](#). Todos los que están autorizados a estar en los Estados Unidos, menos los beneficiarios de la ley DACA, cumplen con los requisitos para un seguro médico ACA. Los migrantes indocumentados no cumplen.

4. Controlar el COVID prolongado

Aunque no se puede curar el COVID prolongado, hay muchas cosas que podemos hacer para hacer más fácil la vida de los pacientes. Cuando hablas con alguien que padece COVID prolongado, pregúntale sobre otros apoyos que les podrían ayudar, además de la atención médica. ¿Necesita que alguien les ayude a cuidar de los niños? ¿Necesitan apoyo con el transporte? ¿La renta? Una vez determinado eso, puedes dirigirlos a los recursos apropiados en su comunidad.

Fuentes

Sobre el COVID prolongado

CDC: “Afecciones persistentes al COVID-19 y afecciones posteriores al COVID-19”

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>

Organización Mundial de la Salud: “Enfermedad por coronavirus (COVID-19): afección posterior a la COVID-19”

[https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition)

Mayo Clinic: “COVID-19: Efectos a largo plazo”

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-long-term-effects/art-20490351>

US Department of Veterans’ Affairs: “Paxlovid Reduces Risk of Long COVID”

<https://www.va.gov/opa/pressrel/pressrelease.cfm?id=5837>

Sobre la discapacidad

Equal Employment Opportunity Commission: “Lo que Debe Saber sobre la COVID-19 y la ADA, la Ley de Rehabilitación y Otras Leyes de Igualdad de Oportunidades en el Empleo”

<https://www.eeoc.gov/es/wysk/lo-que-debe-saber-sobre-la-covid-19-y-la-ada-la-ley-de-rehabilitacion-y-otras-leyes-de>

Social Security Administration: “The Basics About Disability Benefits”

<https://www.ssa.gov/espanol/beneficios/incapacidad/>

National Employment Law Project: “FAQ Immigrant Workers’ Rights and COVID-19”

<https://www.nelp.org/publication/faq-immigrant-workers-rights-and-covid-19/>