

# Los síntomas del COVID persistente son reales, y usted no está solo

## ¿Qué es el COVID persistente?

- Es una afección crónica que puede afectar significativamente su vida diaria e incluso llegar a ser incapacitante. Millones de personas en todo el país viven con COVID persistente.
- Cualquier persona que haya tenido COVID-19 puede desarrollar COVID persistente, generalmente dentro de los tres meses posteriores a la infección.
- Los síntomas pueden variar con el tiempo, ser difíciles de describir o parecerse a los de otras enfermedades.
- Si bien el COVID-19 es contagioso, el COVID persistente no lo es.

## ¿Cómo se siente tener COVID persistente?

El COVID persistente se manifiesta de forma diferente en cada persona, pero algunos de los síntomas más comunes son los siguientes:

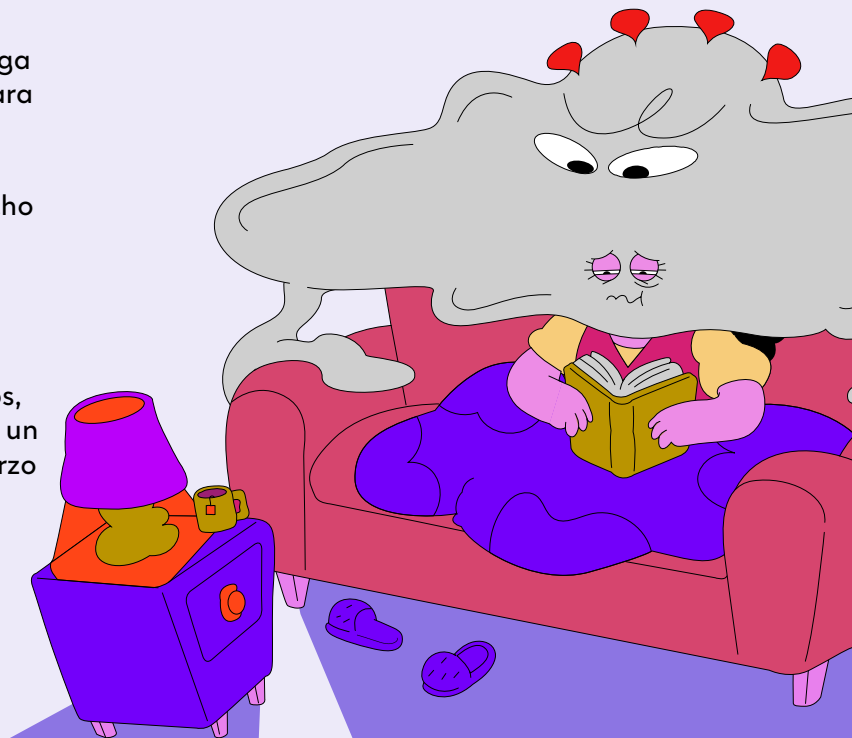
- **Fatiga extrema.** Actividades sencillas pueden consumir toda su energía física y mental durante días.
- **Niebla mental.** Los pensamientos pueden sentirse dispersos, confusos y desenfocados. Puede que tenga problemas para recordar palabras o dificultades para completar tareas sencillas.
- **Tos y dolor en el pecho.** Tose mucho y la tos no desaparece. A menudo experimenta dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- **Cambios en el olfato o el gusto.** A veces no puede oler ni saborear nada, o los olores y sabores no son normales.
- **Sensación febril.** Puede presentar fiebre, escalofríos, dolores y molestias generales, que a menudo duran un buen tiempo. Los síntomas empeoran tras un esfuerzo físico o mental o un cambio de temperatura.

Existen muchos otros síntomas, como latidos cardíacos rápidos o irregulares, sensación de desmayo, dolores de cabeza, dolores de estómago, dolores articulares y musculares, depresión y cambios en el ciclo menstrual.

Una vez que reconozca y comprenda sus síntomas, hable con un proveedor de atención médica para determinar si se trata de COVID persistente.

## ¿Cómo puedo controlar mis síntomas?

- Acuda al médico con frecuencia para controlar cualquier cambio en los síntomas. Además, podrá ayudarle a descartar otras afecciones y enfermedades con síntomas similares a los del COVID persistente. Con un diagnóstico, también puede obtener beneficios por discapacidad y protección laboral.
- Adapte el ritmo de sus actividades diarias a su nivel de energía.
- Hable con las personas de su entorno sobre cómo se ha sentido y cómo pueden brindarle apoyo.
- Recuerde que cuidarse y controlar su salud requiere tiempo y paciencia.



Para obtener más información, visite [doh.wa.gov/long-covid](https://doh.wa.gov/long-covid)

