

Cómo ayudar a los pacientes a controlar los síntomas permanentes

Los pacientes con COVID persistente buscan respuestas, así como atención y apoyo continuos. Aquí le explicamos cómo puede ayudarlos.

Puede que se necesite más de una cita para diagnosticar el COVID persistente.

- No existe una sola prueba para detectar el COVID persistente, y es posible que algunas personas no registren un resultado positivo en la prueba de COVID-19.
- Dígalos a los pacientes que los revisará periódicamente y controlará sus síntomas y niveles de energía.

Comience con una conversación y apoyo.

- Sus pacientes saben que los síntomas pueden ser de COVID persistente, pero es posible que les tome algún tiempo comprender lo que están experimentando.
- No tener respuestas claras puede ser estresante, especialmente sin un diagnóstico. Ofrezca apoyo a los pacientes, escúchelos y ayúdelos a sentirse comprendidos.
- Recuérdeles que los síntomas pueden aparecer y desaparecer, y que pueden variar cada día.
- Aconséjeles que busquen atención médica inmediata si sus síntomas empeoran significativamente.

Sugiera formas de controlar los síntomas.

Puede recomendarles lo siguiente:

- Seguir una dieta equilibrada y mantenerse hidratados.
- Reducir los factores de estrés siempre que sea posible.
- Planificar actividades en función de sus niveles de energía. Utilizar las "4 P": Priorizar, Planificar, Programar el ritmo, Posicionar.
- Intentar hacer ejercicios de respiración y actividad física suave.

Infórmeles sobre las opciones de tratamiento disponibles.

- Anime a los pacientes a registrar sus síntomas en un diario o aplicación para comprender mejor los patrones a lo largo del tiempo.
- Asista a las citas de seguimiento periódicas para controlar los síntomas y ajustar el tratamiento.
- Existen servicios de rehabilitación cognitiva, fisioterapia, asesoramiento en salud mental y apoyo grupal, así como ciertos medicamentos para tratar el dolor y los trastornos del sueño.
- Según los síntomas, considere derivar a los pacientes a especialistas en atención respiratoria, neurológica, psicológica o cardiovascular.

Reconozca los desafíos del COVID persistente y genere confianza en su paciente.

- Escuche con atención y haga preguntas de seguimiento.
- Cree en lo que dicen los pacientes y tome en serio sus síntomas.
- Reconozca y valide sus experiencias.
- Ofrezca apoyo y ánimo, y ayúdelos a dar los siguientes pasos en su atención.



Obtenga más información sobre el COVID persistente en doh.wa.gov/long-covid-providers

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.

