

El COVID persistente es real

Y vivir con él puede ser un verdadero suplicio.

Los síntomas se manifiestan de forma diferente en cada persona, pero hay maneras de sobrellevar mejor el COVID persistente.

- Si se cansa con facilidad,** adapte el ritmo de su día a su nivel de energía.
- Si siente falta de aire con facilidad,** los ejercicios de respiración pueden ayudarle.
- Si tiene dolores y molestias,** los ejercicios de baja intensidad pueden aliviar los músculos y las articulaciones.
- Si siente la mente nublada,** divida las actividades paso a paso para evitar sentirse abrumado.
- Si necesita apoyo,** hable con las personas de su entorno sobre cómo se siente y cómo pueden ayudarle.

Entender sus síntomas y recibir un diagnóstico de COVID persistente puede ayudarle a obtener apoyo.



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

