

Esos síntomas que afectan su vida son reales y podrían ser COVID persistente

No está solo. Entender los signos y síntomas del COVID persistente es el primer paso para obtener apoyo y controlarlos.

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

- Tareas sencillas que agotan su energía física y mental durante días
- Pensamiento disperso, confuso y desenfocado
- Dolor en el pecho, dificultad para respirar o tos persistente
- Cambios en el olfato o el gusto
- Fiebre, escalofríos o dolores corporales que empeoran después de una actividad

Otros síntomas son los siguientes:

- Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Mareos o aturdimiento
- Dolores de cabeza
- Dolores de estómago
- Dolor articular y muscular
- Cambios en el ciclo menstrual



Conocer sus síntomas puede ayudarle a controlarlos

- **Hable con su médico o proveedor de atención médica** para hacer un seguimiento de los cambios, recibir un diagnóstico y conocer las opciones de tratamiento. Un diagnóstico de COVID persistente también puede ayudarle a obtener beneficios por discapacidad o protección laboral.
- **Adapte el ritmo de sus actividades diarias** a sus niveles de energía.
- **Hable con personas de confianza** sobre cómo se siente y cómo pueden ayudarle. Considere unirse a un grupo de apoyo para sentirse menos solo.
- **Sea amable consigo mismo.** Es normal sentirse frustrado o confundido cuando uno no se siente bien. Cuidar de su salud requiere tiempo y paciencia. No está solo.



Obtenga más información en doh.wa.gov/long-covid



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.

