



## INFORMACIÓN Y MANEJO DE LOS SÍNTOMAS POSCOVID

Puede que hayamos superado la pandemia de COVID-19, pero esta afección aún persiste entre nosotros. Al menos de esta manera es como se siente uno de cada cinco adultos estadounidenses que experimenta síntomas persistentes.

La afección en la que nuestro cuerpo experimenta síntomas nuevos o, a menudo, inexplicables después de haberse contagiado la COVID-19 recibe varios nombres diferentes: POSCOVID, COVID de larga duración, COVID a largo plazo, síndrome de COVID-19 posagudo, secuelas posagudas de la infección por SARS CoV-2 (PASC), COVID crónica.

Para proporcionar una mayor claridad, usaremos el término “POSCOVID” para referirnos a los problemas persistentes de salud que provienen de la COVID-19, los cuales pueden durar semanas, meses o incluso años después de haberse contagiado.

### SÍNTOMAS POSCOVID

Superada la COVID-19, la mayoría de las personas experimentan síntomas posteriores a la COVID-19 aproximadamente cuatro semanas después de la infección.

Las afecciones posteriores a la COVID varían según la persona en cuanto a los síntomas, combinaciones de síntomas, gravedad y períodos de tiempo de duración. Muchas personas simplemente informan que se sienten cansadas durante algunas semanas, mientras que otras experimentan discapacidades que alteran sus vidas y que los investigadores médicos están trabajando bastante para comprender.

**Los síntomas más frecuentes posteriores a la COVID son los siguientes:**

- Ansiedad o depresión
- Cambios en el ciclo menstrual
- Cansancio o agotamiento
- Diarrea
- Dificultad para concentrarse o “niebla mental”
- Dificultad para respirar
- Dolor articular o muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de pecho
- Erupciones en la piel
- Fiebre
- Mareos al ponerse de pie
- Palpitaciones cardíacas (aceleración del corazón)
- Tos

*more* ▶

## NOVEDADES EN EL HOSPITAL

- Obtenga la atención que necesita, ahora más cerca de usted en **nuestra nueva clínica de atención primaria** ubicada en 6333 E. Mockingbird, junto a Tom Thumb en Mockingbird y Abrams. Los pacientes nuevos son bienvenidos para acceder a las necesidades de atención primaria, como visitas por enfermedad, revisiones médicas y atención de enfermedades crónicas. Conozca al médico en [WhiteRockMedicalCenter.com/WRMGroup](http://WhiteRockMedicalCenter.com/WRMGroup). Llame al (214) 945-2491 para programar una cita.
- Haga clic en **Me gusta en nuestra página de Facebook** y manténgase actualizado con noticias e información para ayudarle a vivir una vida saludable y activa. Encuéntrenos en [@WhiteRockMedicalCenter](https://www.facebook.com/WhiteRockMedicalCenter).

Cuando las personas que ya tienen afecciones crónicas (a largo plazo) desarrollan COVID-19, sus síntomas POSCOVID pueden ser más difíciles de explicar y manejar. En estos casos, es normal que los proveedores de atención médica comiencen con pruebas de rutina como análisis de sangre, radiografías de tórax y electrocardiogramas.

También tenga en cuenta que muchas personas que han tenido una afección en forma leve que nunca logró desarrollarse pueden experimentarla de manera más completa después de contagiarse. Un claro ejemplo es el asma posterior a la COVID.

## PREPÁRESE PARA VER A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

El arte y la ciencia de manejar los síntomas POSCOVID es un terreno muy nuevo para la comunidad médica, especialmente porque no existe una prueba simple que diagnostique las distintas afecciones. Por este motivo, es fundamental que le brinde a su proveedor de atención médica la mayor cantidad de información posible para que pueda determinar el mejor plan de tratamiento, en especial, si tiene afecciones preexistentes.

**Antes de ir a su cita, tome notas y llévelas a la consulta. Además de la información habitual, como el historial clínico y los medicamentos, responda las siguientes preguntas antes de ir a su visita..**



Desde que tuvo COVID-19, ¿qué síntomas **NUEVOS** relacionados con la salud está experimentando?



¿Cuándo notó los síntomas por primera vez?



¿Estos síntomas ocurren todo el tiempo o de vez en cuando? Si la respuesta es “de vez en cuando”, ¿en qué momento?



¿Qué hace que sus síntomas mejoren? ¿Qué los empeora?



¿Está tomando algo nuevo para que lo ayude a controlar los síntomas, como medicamentos recetados, vitaminas, hierbas medicinales, suplementos o medicamentos de venta libre?

## ¿CÓMO AFECTAN ESPECÍFICAMENTE SUS SÍNTOMAS A SU VIDA DIARIA?



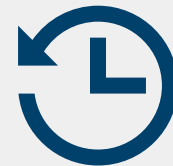
¿Puede cuidarse solo y/o a los demás?



¿Ha cambiado sus hábitos alimenticios?



¿Puede mantener su horario habitual de trabajo?



¿Cómo ha afectado su nivel de actividad con respecto al ejercicio, compromisos sociales, etc.?

## ¡DEFIÉNDASE!

Conoce su cuerpo mejor que nadie, así que si piensa que algo no es normal después de haber tenido COVID-19, no lo ignore. Programe una cita para consultar con su proveedor de atención médica lo antes posible, en especial, si sus síntomas afectan su vida diaria.

If you'd like to receive this newsletter every month, please email

✉ [community@WhiteRockMedicalCenter.com](mailto:community@WhiteRockMedicalCenter.com)

with “Health Connection” in the subject line.