

# ¿QUIÉN TIENE MÁS PROBABILIDADES DE CONTRAER COVID PERSISTENTE?

Cualquier persona que contraiga COVID puede desarrollar COVID persistente, pero algunos pueden ser más propensos a que les ocurra. Esto incluye a personas que:

- no están vacunadas contra la COVID
- se enferman gravemente a causa de la COVID, especialmente si son hospitalizadas
- tienen condiciones de salud subyacentes
- experimentan el Síndrome Inflamatorio Multisistémico (Multisystem Inflammatory Syndrome, MIS) durante o después de una enfermedad por COVID
- contraen COVID más de una vez

La mejor manera de prevenir la COVID persistente es evitar contraer COVID y mantenerse al día con las vacunas contra la COVID.



## RECURSOS LOCALES

**Centro de Llamadas del  
Departamento de Salud Pública**

(215) 685-5488

[publichealthinfo@phila.gov](mailto:publichealthinfo@phila.gov)

Lunes a viernes  
de 8:30 am - 6:00 pm

**Encuentre un centro de salud cerca  
de usted**

[phila.gov/city-health-centers](http://phila.gov/city-health-centers)

**Buscador de atención primaria**

[phila.gov/primary-care](http://phila.gov/primary-care)

**Campaña de educación pública sobre  
COVID-19**

[wecandothis.hhs.gov](http://wecandothis.hhs.gov)

**Visite [phila.gov/covid](http://phila.gov/covid)**



# COVID PERSISTENTE

La mayoría de las personas se recuperan de la COVID en pocos días o semanas. Sin embargo, muchas otras experimentan síntomas que aparecen o continúan durante varias semanas o meses. Esto se conoce como COVID persistente.

Cualquier persona que contraiga COVID también puede desarrollar COVID persistente.



Department of  
**Public Health**

CITY OF PHILADELPHIA

# SÍNTOMAS COMUNES

Es posible que la COVID persistente no afecte a todos de la misma manera. Las personas pueden experimentar una amplia variedad de síntomas.

- Sentir mucho cansancio
- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Malestar y dolor
- Problemas para dormir
- Obnubilación (dificultad para pensar o recordar cosas)
- Ansiedad o depresión
- Pérdida del olfato o cambio del gusto

Algunas personas con COVID persistente se sienten peor después de realizar actividad física (como hacer ejercicio, tareas domésticas o diligencias) o actividad mental (como estar estresado, conducir un automóvil o leer).



# CREO QUE TENGO COVID PERSISTENTE. ¿QUÉ DEBO HACER?

## PROGRAME UNA CITA CON UN PRESTADOR DE ATENCIÓN MÉDICA

No existe ninguna prueba para diagnosticar la COVID persistente. En cambio, los prestadores intentan descartar otras causas de sus síntomas. Muchos prestadores de atención primaria pueden ayudar a tratar la COVID persistente.

## CONTROLE SUS SÍNTOMAS

Antes de su cita, lleve un diario con sus actividades y síntomas. Registre en él qué tan fuertes son sus síntomas y cualquier cosa que haga que se sienta mejor o peor.

## PRACTIQUE EL AUTOCUIDADO

- Establezca metas realistas
- Conserve su energía
- Únase a un grupo de apoyo\*
- Recorra a los servicios sociales para buscar apoyo\*



\* Consulte los recursos locales en la última página.

# CÓMO TRATAR SUS SÍNTOMAS

**Malestar y dolor:** Practique ejercicios de flexibilidad, como estiramiento, yoga, taichí o natación. Asegúrese de aumentar la actividad gradualmente y consulte con su prestador antes de comenzar a realizar ejercicios nuevos.

**Obnubilación:** Tome notas que ayuden a su memoria. Puede utilizar una aplicación o un calendario para tomar notas en su teléfono inteligente o un bloc de notas físico. Divida las tareas complicadas en pasos y descanse con frecuencia.

**Fatiga:** Tómese suficiente tiempo para descansar entre actividades. Tomar descansos breves y más frecuentes es mejor que esforzarse demasiado y luego tener que recuperarse. Exprese con franqueza cómo la fatiga está afectando su vida para que otros puedan brindarle su ayuda.

**Ánimo:** No se sobrexija durante su recuperación. Sepa que algunos días serán peores que otros. Comuníquese habitualmente con familiares, amigos y otras personas que experimentan COVID persistente.