

# COVID persistente

*Cómo detectar las señales y mantener tu seguridad y la de los demás*



## ¿Qué es COVID persistente?

En algunas personas, el coronavirus (COVID-19) puede causar síntomas que duran semanas o meses después de que la infección haya desaparecido. Suele denominarse síndrome post-COVID-19 o «COVID persistente».



El tiempo que lleva recuperarse de la COVID-19 es diferente para cada persona.

Muchas personas se sienten mejor pasados unos días o semanas y la mayoría se recupera por completo en 12 semanas. Pero para algunas personas, los síntomas pueden durar más tiempo.



Las probabilidades de tener síntomas a largo plazo no parecen estar relacionadas con el grado de severidad en el momento de contraer COVID-19 por primera vez.

Personas que en un principio tuvieron síntomas leves pueden igualmente tener problemas a largo plazo.



Por eso es fundamental que sigamos tomando precauciones para protegernos.

La mejor manera de evitar la COVID persistente es reducir la transmisión del virus. Para ello, es necesario vacunarse, llevar mascarilla en espacios cerrados o concurridos como el transporte público, lavarse las manos con regularidad y evitar el contacto estrecho con otras personas.



Los síntomas de COVID persistente son variados y pueden incluir: dificultad para respirar, fatiga, dolor u opresión en el pecho, problemas de memoria y concentración (niebla mental), dificultad para dormir, palpitaciones, mareos, hormigueo, dolor en las articulaciones, depresión y ansiedad, acúfenos, erupciones cutáneas, dolor de oído, dolor de cabeza o de estómago, sensación de malestar, diarrea, pérdida de apetito, fiebre alta, tos, dolor de garganta, cambios en el sentido del olfato o del gusto.



## ¿Dónde puedo obtener ayuda?

Consulta a tu médico de cabecera si te preocupa algún síntoma que puedas tener 4 semanas después de haber contraído COVID-19.

Para obtener ayuda en la recuperación de COVID-19, visita [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)