ANA GONZÁLEZ MENÉNDEZ, TÉCNICO SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Covid persistente, una realidad

TODOS RECORDAREMOS siempre la fecha del 15 de marzo de 2020, pues comenzó el Estado de Alarma en nuestro país por la pandemia de COVID-19. Durante estos cuatro años, hemos ido aprendiendo sobre el virus según avanzaba la pandemia.

Al principio, nos centramos en entender el virus para saber cómo tratar a la población y protegernos. Los síntomas del COVID-19 eran claros: fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos también podía haber disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.

Posteriormente, fuimos viendo que los síntomas y efectos que el COVID-19 podía producir eran mayores de los originalmente considerados. Y según avanzaba el tiempo, fue evidente que algunas personas continuaban con síntomas tras haber padecido el COVID-19.

A día de hoy sabemos que el COVID persistente es una realidad mundial. Este mes queremos analizarlo y en el próximo periódico observaremos los retos que se nos plantean para el futuro en la Gestión del COVID persistente.

¿Qué es el Covid persistente?

Es un síndrome que engloba las afecciones que persisten o se desarrollan tras una infección por COVID-19.

La mayor característica es que los efectos perduran a largo plazo tras la infección. Las personas con COVID persistente pueden seguir con síntomas semanas, meses e incluso años después de la infección inicial, o bien aparecer los síntomas con posterioridad, tras un tiempo sin ellos.

Personas más propensas a tener afecciones persistentes al Covid-19

Los investigadores están tratando de entender qué personas o grupos de personas tienen más probabilidades de tener afecciones persistentes al COVID-19 y cuál es el motivo. A continuación se dan algunos ejemplos, aunque no se trata de una lista exhaustiva, de las personas o grupos que podrían correr más riesgo:

- Las personas que se enfermaron gravemente a causa del COVID-19, especialmente las que han sido hospitalizadas o recibieron cuidados intensivos.
- Las personas que tenían afecciones subyacentes antes del COVID-19.
- Las personas que no se vacunaron contra el COVID-19.
- Afecta a personas de cualquier edad, aunque parece más frecuente en edad media y en mujeres.

Aunque las afecciones persistentes al COVID-19 parecen ser menos frecuentes en niños y adolescentes que en adultos, sí pueden manifestarse efectos a largo plazo después del COVID-19 en niños y adolescentes.

Las personas pueden volver a infectarse por el SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, varias veces. Cada vez que una persona se infecta por el virus SARS-CoV-2, corre riesgo de desarrollar afecciones persistentes al COVID-19.

Si bien la mayoría de las personas con afecciones persistentes al COVID-19 tiene evidencia de infección por el virus o se ha enfermado a causa del COVID-19, en algunos casos, es posible que una persona con afecciones persistentes no dé positivo en la prueba de detección o ni siquiera sepa que se ha infectado.

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas con afecciones persistentes pueden tener diversos síntomas que pueden durar semanas, meses o incluso años después de la infección y, en ocasiones, pueden provocar una discapacidad. A veces, los síntomas pueden desaparecer o reaparecer.

Es posible que las afecciones persistentes al COVID-19 no afecten a todos de la misma manera. Las personas con afecciones persistentes al COVID-19 pueden tener problemas de salud con diferentes tipos y combinaciones de síntomas que pueden aparecer, persistir, resolverse y volver a aparecer durante diferentes periodos.

Las personas con afecciones persistentes al COVID-19 suelen notificar lo siguiente:

- Síntomas generales (no es una lista exhaustiva): cansancio o fatiga que interfiere con la vida diaria, síntomas que empeoran después de un esfuerzo mental o físico (también conocido como "malestar general posterior al esfuerzo"), fiebre.
- Síntomas respiratorios y cardiacos: dificultad para respirar o falta de aire, tos, dolor de pecho, palpitaciones, cambios en la tensión arterial.
- Síntomas neurológicos: dificultad para pensar o concentrarse (neblina mental), dolor de cabeza, problemas para dormir, mareos (desvanecimiento) al ponerse de pie, sensación de hormigueo, alteraciones del gusto u olfato, depresión o ansiedad.
- Síntomas digestivos: diarrea, dolor estomacal, pérdida de apetito.
- Otros síntomas: dolor muscular o en las articulaciones, sarpullido, cambios en los ciclos menstruales, caída del pelo, debilidad en las uñas.

Los síntomas no siempre se manifiestan a través de pruebas ni son fáciles de manejar. Las evaluaciones clínicas y los resultados de los análisis de sangre de rutina, las radiografías de tórax y los electrocardiogramas pueden ser normales. Además, son síntomas difíciles de explicar por quienes los padecen.

Afecciones

Algunas personas, especialmente las que se enfermaron gravemente a causa del COVID-19, sufren efectos multiorgánicos o afecciones autoinmunitarias con síntomas que duran semanas, meses o incluso años después de tener COVID-19. Los efectos multiorgánicos pueden afectar a varios órganos, incluido el corazón, los pulmones, los riñones, la piel y el cerebro.

Como resultado de estos efectos, las personas que tuvieron COVID-19 pueden ser más propensas a tener nuevas afecciones tales como diabetes, afecciones cardiacas, problemas de coagulación o afecciones neurológicas que las personas que no tuvieron COVID-19.

En general, se produce un elevado impacto en la calidad de vida, ámbito laboral y social.

PICS, Síndrome por Cuidados Intensivos

Las personas gravemente enfermas, hospitalizadas o bajo tratamiento pueden tener problemas como el síndrome pos cuidados intensivos (PICS, por sus siglas en inglés).

El PICS se refiere a los efectos en la salud que pueden aparecer cuando una persona está en una unidad de cuidados intensivos (UCI), y que pueden persistir después de que la persona regrese a casa. Estos efectos pueden incluir debilidad muscular, problemas para razonar y discernir, y síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEP).

¿Qué hago si creo que tengo Covid persistente?

El primer paso es consultar con el médica/o de Atención Primaria.

Las personas que tienen afecciones persistentes al COVID-19 pueden acudir con su proveedor de atención médica para obtener un plan de control médico personal que les ayude a mejorar los síntomas y su calidad de vida.

Las personas con estos síntomas sin causa aparente pueden ser interpretadas incorrectamente por sus proveedores de atención médica, por lo que es posible que tarden mucho en recibir un diagnóstico y la atención o el tratamiento adecuados.

Vivir con Covid-19 persistente

Vivir con COVID-19 persistente puede ser difícil, especialmente cuando no hay respuestas o soluciones inmediatas. Para las personas con COVID persistente cada día es una montaña rusa.

Importancia de la salud mental

Aparte de los síntomas físicos, evidentes, no debemos olvidar que el COVID persistente afecta a la salud mental debido a la falta de información sobre el mismo y a la variedad de síntomas y duración de los mismos, que depende de cada persona. Los síntomas pueden ser impredecibles y variar con el tiempo. Es más, pueden también variar de un día a otro, un día estar bien y al siguiente no poder moverte, lo cual crea ansiedad en los pacientes. La información al respecto sufre continuos cambios.

Esta inseguridad sobre qué les ocurre a los que sufren COVID persistente afecta a su salud mental. Se tarda además mucho en diagnosticar, lo cual agrava la situación.

Una vez diagnosticados, afecta el no saber cosas como, ¿voy a empeorar?, ¿van a aparecer nuevos síntomas?, ¿pueden los síntomas que tengo ser debidos a otras enfermedades?, ¿voy a recuperarme por completo o será una recuperación parcial?, ¿cuánto tiempo va a durar?, etc. Es más, es que puede agravar patologías ya presentes.

El COVID persistente puede llegar a causar una incapacidad permanente. Los estilos de vida cambian, las personas no pueden seguir haciendo lo mismo. Además, hay que señalar la dificultad de quines sufren COVID persistente de tener una discapacidad reconocida porque en muchos casos los síntomas son generales, como fatiga y dolor.

Puede también haber dolor presente, lo que implica clínicas del dolor y salud mental para manejo del mismo. Así mismo, esta patología también afecta al entorno más cercano de quien la padece, lo cual no debe olvidarse.

JAÉN

V Congreso Provincial

FRANCISCA CORTÉS ha sido reelegida como Secretaria Provincial en el V Congreso Provincial de SAE.

Durante los próximos cuatro años, la acompañarán en la ejecutiva provincial Francisco Javier Viana, Vanessa Cobo, Juan Ramón Ledesma, Rosario Moreno y Domingo Anguita.

"En esta legislatura mantendremos nuestra línea de actuación basada en el compromiso y la responsabilidad en la defensa de los derechos de los Técnicos Sanitarios jienenses", explica la Secretaria Provincial.