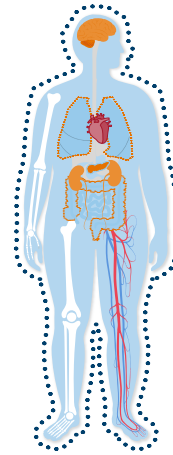


¿Qué es el COVID prolongado?

El término COVID prolongado describe una amplia variedad de síntomas o problemas de salud que ocurren después de una infección por COVID-19 y que están presentes durante al menos tres meses. El COVID prolongado puede afectar muchas partes del cuerpo. Los síntomas pueden persistir desde la infección inicial, empeorar con el tiempo o aparecer y desaparecer.

Algunas personas con COVID prolongado presentan síntomas leves o moderados que mejoran gradualmente después de varios meses. Otras pueden experimentar síntomas graves o a largo plazo que interfieren con las actividades diarias y, en casos poco comunes, pueden causar nuevas discapacidades.



Otros términos para COVID prolongado

- Post-COVID conditions
- Long-haul COVID
- Long-haulers
- Chronic COVID
- Post-acute COVID
- Post-acute sequelae of COVID-19 (PASC)

¿Quién puede tener COVID prolongado?

Cualquier persona que haya sido infectada con el virus que causa el COVID-19 puede desarrollar COVID prolongado, incluidos los niños y las personas cuya infección inicial fue leve. Algunos grupos de personas pueden tener más probabilidades de desarrollar COVID prolongado que otros, incluidos (esta no es una lista completa):

- Mujeres
- Personas que han tenido una enfermedad grave por COVID-19, especialmente quienes fueron hospitalizadas o necesitaron cuidados intensivos.
- Personas con condiciones de salud preexistentes
- Personas hispanas o latinas
- Personas que no están al día con su vacunación contra el COVID-19

¿Cuáles son los síntomas del COVID prolongado?

Algunos de los síntomas más comunes incluyen, entre otros:

- Cansancio o fatiga que interfiere con la vida diaria
- Dificultad para respirar
- Confusión mental
- Tos
- Dolor en las articulaciones o los músculos
- Dificultad para dormir
- Dolores de cabeza
- Mareo
- Pérdida del olfato o gusto
- Empeoramiento de los síntomas después de un esfuerzo físico o mental

¿Qué puedo hacer para prevenir el COVID prolongado?

La prevención comienza evitando la infección o reinfección con el virus que causa el COVID-19. Cada vez que una persona se infecta, existe el riesgo de desarrollar COVID prolongado. Otras medidas de protección incluyen:



Aplicarse la vacuna actualizada contra el COVID-19. Esta es una de las mejores formas de reducir el riesgo.



Practicar una buena higiene, como lavarse las manos y cubrirse al toser.



Tomar medidas para mantener el aire limpio, como abrir ventanas, usar sistemas de filtración o realizar reuniones al aire libre.



Usar mascarilla o mantener distancia física durante la temporada de enfermedades respiratorias virales.

¿Qué debo hacer si creo que tengo COVID prolongado?

Hable con un(a) médico(a) o proveedor(a) de atención médica sobre sus síntomas.

- Puede ser útil documentar sus síntomas y cómo estos afectan sus actividades diarias antes de reunirse con un(a) proveedor(a). Una lista de verificación como esta puede ayudarle a prepararse para su cita: [Lista de verificación para citas médicas sobre el COVID prolongado \(cdc.gov/covid/media/pdfs/2024/07/COVID-19-fact-sheet-post-appointment-checklist-c.pdf\)](https://www.cdc.gov/covid/media/pdfs/2024/07/COVID-19-fact-sheet-post-appointment-checklist-c.pdf).

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades con las tareas diarias debido al COVID prolongado

- **Es posible que haya servicios gratuitos disponibles.** Centers for Independent Living, (CIL, por sus siglas en inglés) pueden ayudar a coordinar servicios, encontrar transporte accesible, proporcionar equipos de movilidad y más para facilitar su vida. Llame al 507-285-1815 o visite [Minnesota Association of Centers for Independent Living \(https://www.macil.org\)](https://www.macil.org) para encontrar su CIL local.
- Las personas empleadas y los empleadores pueden comunicarse con la Red de Adaptación en el Trabajo (Job Accommodation Network, JAN) para recibir consultas gratuitas y personalizadas de expertos. Llame al 800-526-7234 o visite [JAN: Contáctenos \(https://askjan.org/contact-us.cfm\)](https://askjan.org/contact-us.cfm).
- Apoyar a alguien con COVID prolongado puede ser difícil. Obtenga más información sobre cómo afrontar esta situación y cuidar de usted y sus seres queridos en [CDC: Vivir con COVID prolongado \(https://www.cdc.gov/covid/long-term-effects/living-with-long-covid.html\)](https://www.cdc.gov/covid/long-term-effects/living-with-long-covid.html).



Visite [Recursos y apoyo sobre el COVID prolongado \(health.state.mn.us/diseases/longcovid/resources.html\)](https://health.state.mn.us/diseases/longcovid/resources.html) o escanee el código QR para obtener más información sobre el apoyo médico y social que podría estar disponible para usted.

Para obtener más información sobre el COVID prolongado, su impacto en Minnesota y el Programa de COVID Prolongado del MDH, visite [MDH: COVID prolongado \(https://health.mn.gov/longcovid\)](https://health.mn.gov/longcovid).

Minnesota Department of Health

Long COVID Program

health.longCOVID@state.mn.us

www.health.state.mn.us

Vigente desde marzo de 2025. La información puede cambiar a medida que aprendamos más.

Tenga en cuenta que el Minnesota Department of Health no puede proporcionar asesoría individual médica o legal ni referencias.

Para obtener esta información en otro formato, escriba a: health.longCOVID@state.mn.us