

Sobre Long COVID (COVID Prolongado)

El Long COVID es una condición que puede desarrollarse tras una infección de COVID-19. Cualquiera puede padecer Long COVID, incluso las infancias. No existe una cura para el Long COVID y actualmente tampoco hay tratamientos aprobados por la FDA. [El Long COVID no es una condición rara](#); alrededor de 18 millones de adultos en los EE. UU. están lidiando actualmente con ella, y muchos se encuentran gravemente enfermos y discapacitados por esta enfermedad. Incluso las personas que se han recuperado completamente de infecciones anteriores pueden desarrollar Long COVID por infecciones subsecuentes de Covid-19, y las personas con Long COVID pueden experimentar deterioros significativos por reinfecciones.

Lo mejor que puedes hacer para prevenir el Long COVID en ti y en los demás es tomar precauciones sensatas para evitar contagiarte o transmitir COVID-19.

PLRC ha elaborado la siguiente guía para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19, misma que se actualizará periódicamente con la información científica más reciente. Si bien es difícil eliminar por completo el riesgo de contraer COVID-19, **existen medidas que podemos tomar como individuos y colectivamente y que, en conjunto, pueden llevar a una disminución de la carga de morbilidad por Long COVID.**

¿Qué se puede hacer para reducir la transmisión de COVID-19?

Uso de mascarillas

Dado que el COVID-19 es un virus transmitido por el aire, usar mascarillas puede reducir eficazmente su transmisión. La calidad de la mascarilla que uses es importante. Las mascarillas designadas como "N95", "KN95", "FFP2", "FFP3" o "KF94" son las mejores opciones para tu protección. Estas mascarillas médicas de alta calidad pueden reducir significativamente tu riesgo de contraer COVID-19 pues son diseñadas para filtrar las pequeñas partículas virales que flotan en el aire.

Si bien otros tipos de mascarillas, como las quirúrgicas o las de tela, ofrecen cierta protección, es posible que no proporcionen una defensa suficiente contra el COVID-19. Aún así, las mascarillas quirúrgicas y de tela de alta calidad aún pueden ofrecer un "control de origen" decente. Esto significa que si alguien infectado con COVID-19 usa una, estas mascarillas pueden ayudar a reducir las posibilidades de transmisión del virus. Si todas las personas en un espacio usan una mascarilla, incluso si sus mascarillas no son N95, la probabilidad de transmisión de COVID-19 se reduce significativamente.

Mejora de la calidad del aire en interiores

El COVID se transmite a través de partículas suspendidas en el aire y gotas que se emiten cuando una persona infectada exhala. Hay dos formas de disminuir la cantidad de partículas infecciosas en el aire: la filtración y la ventilación. El uso de unidades de filtración de aire con

filtros HEPA puede ser una forma efectiva de mejorar la calidad del aire en interiores. Una alternativa a los filtros de aire comprados en tiendas, que pueden ser costosos, es construir una caja [Corsi-Rosenthaler](#) utilizando un ventilador tipo caja y filtros de aire HEPA. La ventilación en interiores se puede mejorar simplemente abriendo una puerta o una ventana, y se puede mejorar aún si además se agrega un ventilador. Los eventos o reuniones llevados a cabo al aire libre en lugar de interiores pueden [disminuir drásticamente](#) las probabilidades de transmisión de COVID-19, aprovechando el movimiento natural del aire.

Pruebas y distanciamiento

Las personas pueden transmitir COVID-19 incluso si no se sienten mal. Las pruebas caseras pueden ser una forma efectiva de estimar si eres contagioso. Estas pruebas se pueden comprar en tiendas sin receta médica o [pedir en línea](#). Si das positivo a COVID-19 o crees tenerlo, es importante tomar medidas para evitar la transmisión a otras personas. Si bien es posible ser contagioso sin haber salido positivo en la prueba casera, no funciona a la inversa. Es decir, **si sales positivo en una prueba, considera que eres contagioso.**

Si das positivo a COVID-19, es altamente probable que seas contagioso aun si tienes pocos o ningún síntoma. Puedes ser contagioso durante 10 días o más después de tu primera prueba positiva. Una buena manera de determinar si aún eres contagioso es hacer pruebas consecutivas en casa. Una vez que hayas dado negativo dos días seguidos, es poco probable que sigas siendo contagioso.

Mientras seas contagioso, debes hacer todo lo posible para mantenerte alejado de espacios públicos como el trabajo, la escuela y el transporte público. PLRC reconoce que las licencias laborales para aquellos que dan positivo a COVID-19 ya no están disponibles para la mayoría de los estadounidenses ni para muchas otras personas alrededor del mundo. Adicionalmente, ahora que los CDC han eliminado las recomendaciones de aislamiento por COVID-19, las escuelas y los lugares de trabajo pueden exigir asistencia incluso cuando das positivo, poniendo a otros en alto riesgo de contraer el virus. **Si debes salir a pesar de dar positivo por COVID-19, es imperativo usar una mascarilla de alta calidad para reducir las posibilidades de propagar el virus.**

Recuerda, puedes ser altamente contagioso de COVID-19 aun sin experimentar síntomas o experimentando sólo síntomas leves como secreción nasal. Hay millones de personas con alto riesgo de complicaciones por COVID-19 agudo, y todos corren el riesgo de desarrollar Long COVID. **Continuar protegiendo a otros del COVID-19 es una expresión de responsabilidad, cuidado y compasión.**

¿Estás experimentando síntomas?

Hazte la prueba y descansa

A diferencia de la mayoría de las infecciones respiratorias, **los síntomas de COVID-19 pueden variar mucho de una persona a otra y de una infección a otra.** Los síntomas agudos de COVID-19 pueden incluir dolor de garganta, tos, fiebre, secreción nasal, náuseas, vómitos, fatiga, dolor de cabeza, dolores corporales, escalofríos, desorientación, desmayos, pérdida del olfato o del gusto, olfato o gusto alterados, y más. Estos síntomas pueden superponerse con los de otras afecciones e infecciones. Por lo tanto, si tú o tu familiar experimentan algún síntoma nuevo o se sienten mal, es importante hacerse la prueba de COVID-19.

Las pruebas caseras son una forma rápida y conveniente de determinar si tienes COVID-19. Aún así, algunas personas pueden tener COVID-19 y dar negativo falsamente en las pruebas de antígeno caseras. Las pruebas PCR, administradas por proveedores de atención médica, son más sensibles, pero pueden ser costosas y difíciles de obtener, y estos tipos de pruebas también arrojan a veces falsos negativos.

Si tú o un ser querido dan positivo por COVID-19 o están experimentando síntomas de COVID, es importante comunicarse con un proveedor de atención médica para determinar la elegibilidad a tratamientos como Paxlovid u otros antivirales, y para evaluar la necesidad de otras formas de atención. Si los síntomas son graves o empeoran, es esencial buscar atención médica, incluso si no das positivo a COVID-19.

Si tienes síntomas de COVID-19 o das positivo, es muy importante descansar. Participar en actividades mental o físicamente exigentes como el trabajo, el deporte, los cuidados, el tiempo excesivo frente a pantallas o incluso tareas domésticas rutinarias mientras estás enfermo puede empeorar los síntomas y [posiblemente aumentar el riesgo de desarrollar Long COVID](#). **Es importante que los empleadores y los miembros de la familia comprendan que la presión para realizar el trabajo o las tareas de cuidado habituales al estar enfermo puede llevar a una enfermedad más prolongada.**

Algunos estudios han encontrado que los [antihistamínicos](#) y los [antiácidos](#) son útiles para reducir los síntomas de COVID-19, y hay investigaciones sobre otros [suplementos nutricionales](#) para COVID en curso. La [metformina](#) ha mostrado cierta promesa en reducir el riesgo de Long COVID cuando se toma durante la infección aguda. Como con cualquier enfermedad, una hidratación adecuada y una buena nutrición, según se toleren, son importantes para la recuperación.

Sin embargo, es importante entender que actualmente **no hay prescripciones, suplementos o medicamentos de venta libre aprobados para prevenir o tratar el Long COVID, y se requiere de manera urgente más investigación y ensayos clínicos.**

Reducir la transmisión familiar y doméstica

Para reducir la posibilidad de propagar COVID-19 dentro del hogar cuando una persona está enferma, es mejor que esa persona se aisle en una habitación en la medida de lo posible,

idealmente con un baño dedicado para ellos, y que todos los miembros del hogar usen mascarillas en áreas comunes.

Entendemos que seguir esta recomendación no es posible en muchos hogares, especialmente aquellos con espacio limitado, personas mayores o discapacitadas que requieren monitoreo y cuidado, y familias con infancias que no pueden quedarse sin supervisión y necesitan atención y consuelo continuo cuando están enfermos.

Cuando el aislamiento no es posible, cualquier miembro del hogar o cuidador no infectado debe usar una mascarilla de alta calidad [como una N-95](#). Las áreas compartidas como los baños deben limpiarse y desinfectarse regularmente, y el lavado de manos minucioso, especialmente después de estar expuesto a los fluidos corporales de alguien con COVID-19, es esencial. La persona enferma también debe usar una mascarilla siempre que sea posible para reducir la cantidad de virus en el aire procedente de gotas y partículas exhaladas. Las comidas deben tomarse por separado para evitar que los miembros del hogar compartan el mismo espacio sin mascarilla mientras comen.

Mejorar la calidad del aire en interiores y aumentar la circulación y filtración del aire en los hogares puede disminuir aún más la probabilidad de transmisión. Las unidades de filtración de aire con filtros HEPA han demostrado ser efectivas. Si no tienes una unidad de filtración de aire, simplemente abrir una ventana y hacer funcionar un ventilador al mismo tiempo puede disminuir la carga viral en el aire, lo que reduce la probabilidad de transmisión de COVID-19, especialmente cuando se combina con el uso de mascarillas y el aislamiento.

Las personas generalmente se consideran no contagiosas después de haber salido negativas en pruebas de COVID-19 caseras dos días seguidos. Esto suele ocurrir entre 5 y 10 días posteriores al inicio de los síntomas, pero a veces puede ser más largo. Aquellos con síntomas de COVID-19 que nunca dieron positivo por COVID-19 pueden ser contagiosos hasta que los síntomas comiencen a mejorar consistentemente, que generalmente toma de 5 a 10 días después del inicio de los síntomas. Las precauciones contra la propagación de COVID-19 deben seguirse hasta ese momento. **Al tomar estos pasos, puedes reducir el riesgo de Long COVID y apoyar el bienestar de tus seres queridos.**