



COLEGIO OFICIAL
DE PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha

GUÍA COVID PERSISTENTE

ELABORADA POR EL GRUPO DE TRABAJO DE
NEUROPSICOLOGÍA DEL COLEGIO OFICIAL
DE PSICOLOGÍA DE CASTILLA-LA MANCHA

www.copclm.com

GUÍA DE MANEJO DE LOS SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS Y NEUROPSICOLÓGICOS DE LA COVID PERSISTENTE.

Víctor Manuel Aragón Navarro, Gema Arribas Velasco, Adrián Galiana Rodríguez-Barbero, Paz Gallego Callado, Pilar García Maldonado, Lola Haro Montero, Patricia Hernández del Mazo, Fernando Herrero Morcillo, Fátima Luna Delgado, Juana Navalón Cebrián y Yolanda Pérez Borrego.

La presente guía divulgativa ha sido realizada por el **grupo de trabajo de neuropsicología del Colegio oficial de psicología de Castilla-La Mancha (COPCLM)**, con el objetivo de informar a las personas que presentan síntomas de COVID persistentes, sobre cuáles son los recursos y metodología que los profesionales de la psicología y la neuropsicología ponen a disposición de la ciudadanía, para el tratamiento de muchos de los síntomas asociados a esta enfermedad.

1.- ¿Qué es la COVID-persistente?

La infección por el Síndrome Respiratorio Agudo Severo de Coronavirus-2 (siglas en inglés SARS-CoV-2) ha supuesto una emergencia sanitaria por su alta capacidad de contagio y las complicaciones derivadas que conlleva la muerte de miles de personas a nivel mundial.

En marzo de 2020 fue declarada pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el nombre más conocido de COVID-19 (siglas en inglés de *Coronavirus Disease 2019*).

Las manifestaciones clínicas han ido variando desde un estadio clínico asintomático a leve, moderado, grave y crítico. Cursando desde fiebre, tos, mialgias, odinofagia, fatiga, cefaleas, síntomas digestivos (en los casos leves), confusión mental, ansiedad, depresión, sibilancias (sonido silbante durante la respiración), taquipnea (respiración rápida), dificultad respiratoria, (en los casos moderados y graves), hasta a insuficiencia respiratoria, encefalopatía, coagulación intravascular diseminada, insuficiencia renal, choque séptico, o fallo multiorgánico, en los casos críticos (Romo, et al., 2020).

En la fase aguda, la duración de los síntomas de la enfermedad es de $11,5 \pm 5,7$ días, no obstante, se estima que entre un 10-15% de las personas que padecieron COVID-19 podrían desarrollar síntomas persistente semanas o incluso meses después de la infección inicial, o por la aparición de los síntomas tras un tiempo sin ellos (López-Sampalo, et al., 2021), lo que ha sido denominado como COVID persistente, prolongado, post-agudo, o *long COVID*, en inglés).

Los estudios indican que la COVID persistente afecta a personas de cualquier edad, aunque parece más frecuente en edad media y en mujeres. Se han descrito un gran número de síntomas asociados a la COVID persistente, entre los que destacan el cansancio generalizado, malestar con mareos y fiebre, tos, falta de aire, diarrea o dolor de estómago, caída del pelo y debilidad en las uñas, dificultad para tragar, palpitaciones y cambios en la tensión arterial. Respecto a los síntomas neurológicos y psicológicos, podemos señalar dolor de cabeza, dificultades de concentración, pérdida de gusto y olfato y alteraciones del estado de ánimo.

Los síntomas asociados a la COVID persistente provocan limitaciones en la capacidad funcional de la persona, afectando a su autonomía y calidad de vida. Para poder intervenir con efectividad y fomentar la recuperación, es fundamental acudir a los profesionales de la salud, (médico de atención primaria y especialistas), quienes evaluarán qué áreas concretas son las afectadas, y por tanto, qué tipo de intervención necesita cada caso.

2.- ¿Por qué es importante acudir al profesional de la psicología en los casos de COVID persistente?

Dada la heterogeneidad de síntomas que caracterizan a la COVID persistente, es importante, especialmente en los casos que cursan con problemas cognitivos, emocionales y conductuales, acudir al psicólogo/a. Asimismo, si la persona presentaba previamente a la infección, problemática relacionada (por ejemplo, deterioro cognitivo y/o un diagnóstico de trastorno mental, así como ansiedad o depresión) se recomienda la evaluación psicológica/neuropsicológica para establecer la posible relación entre el empeoramiento de los síntomas previos y la COVID persistente (Nalbandián, et al., 2021).

Desde la psicología y la neuropsicología, se estudiarán en profundidad la presencia y severidad de las alteraciones atencionales, de concentración o de memoria, así como los cambios en el estado de ánimo, síntomas de ansiedad y/o depresión y cambios en la conducta que afecten al bienestar del afectado/a, y a su funcionamiento social y personal.

Una vez realizada la evaluación, el/la psicólogo/a podrá implementar un programa concreto para intervenir sobre las áreas que hayan mostrado alteración y promover la recuperación de la persona para restablecer el nivel de autonomía y bienestar previos a la infección por COVID.

3.- ¿Cómo detectar la COVID persistente?

Como hemos comentado, la enfermedad se va transmitiendo predominantemente por medio del contacto de las secreciones de las vías respiratorias superiores del individuo infectado a otro sano. El periodo de incubación oscila entre los 2 y 5 días de la exposición por lo que los síntomas comenzarán a partir de esos días. No obstante, esto puede variar debido a la multitud y variabilidad de variantes, condiciones de inmunidad tras recibir la vacuna, etc.

La presentación clínica de la COVID19, puede ser en algunos casos asintomática siendo hasta del 30-40% según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por otro lado, la gran variabilidad de síntomas que pueden padecer el resto de personas infectadas abarcan desde manifestaciones sistémicas, respiratorias, cardiovasculares, sanguíneas, intestinales, dermatológicas, oculares y neurológicas, hasta síntomas emocionales.

Los signos y síntomas de la enfermedad COVID19 pueden confundirse con facilidad con los de la gripe y/o resfriado, sin embargo, debido a sus posibles complicaciones se debe realizar cuanto antes un diagnóstico diferencial. La sintomatología suele ceder en pocos días habitualmente antes de las 4 semanas tras haber dado positivo en la infección, no obstante, si los síntomas persisten más de 4-12 semanas podemos estar ante un caso de COVID persistente.

Algunos de los síntomas pueden ser:

- Estás notando pérdidas de memoria en tu día a día, como olvidos al hacer la compra, no encuentras las llaves, no recuerdas citas médicas, o pierdes objetos cotidianos como gafas, monedero, etc.
- Si notas dificultad para leer o para recordar palabras.
- Si te distraes con facilidad o “pierdes el hilo” de la conversación mientras hablas con otra persona.
- Si has observado que te cuesta conciliar el sueño o que te despiertas varias veces en la noche cuando antes no tenías problemas de insomnio, puede que también experimentes que tienes pesadillas frecuentes.
- Si te encuentras cansado la mayor parte del día incluso si has descansado el tiempo suficiente e incluso te levantas cansado.
- No sabes muy bien qué te ocurre, pero notas un malestar generalizado tanto a nivel físico como emocional.
- Te sientes débil y fatigado, y eso te impide realizar las tareas cotidianas que normalmente, realizabas fácilmente.

- Estás notando dolores en las articulaciones sin que exista inflamación, edema o sensación de calor en la propia articulación y que además ha sido de aparición súbita tras la infección por COVID.

- La pérdida de olfato (anosmia), puede ser temporal pero también permanente. Si aún sientes que no has recuperado el olfato podríamos estar hablando de COVID persistente, también podría ocurrir que tengas la sensación de un olor desagradable o avinagrado.

- Si, además, no discriminas los sabores de la comida estarías frente a un síntoma llamado ageusia, que también depende en gran medida del olfato.

- Mareos y sensación de inestabilidad.

- Dificultad para realizar movimientos finos o precisos (como por ejemplo pelar una fruta o meter la llave en la cerradura de la puerta)

- Si tras el padecimiento de la COVID presentas cefaleas recurrentes de carácter primario, es decir, que no está asociado a otra enfermedad orgánica.

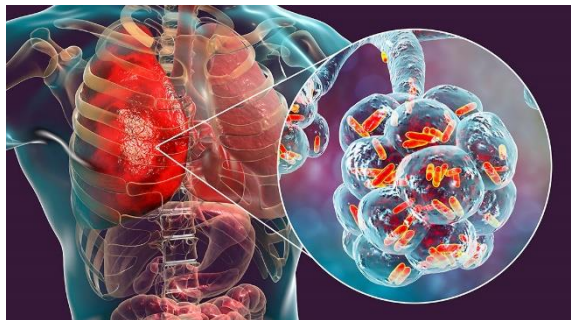
- Los síntomas digestivos, incluyendo la falta de apetito, diarreas, dolor abdominal o vómitos pueden ser síntomas de COVID persistente, aunque no queda claro si estos pueden haber sido provocados por el tratamiento paliativo de la enfermedad y ser consecuencia de los efectos secundarios.

- Si notas una pérdida del cabello más abundante de lo habitual y que coincide que se produce semanas después de la enfermedad aguda.

- Si sientes angustia y depresión e incluso miedo a salir y relacionarte con otras personas por miedo a contagiarte y volver a padecer la enfermedad.

Es de destacar que los síntomas descritos presentan frecuentemente una evolución fluctuante, pudiendo el paciente experimentar mejoría algunos días y un empeoramiento en otros.

La sintomatología de la COVID persistente puede incluir más de 50 síntomas asociados (no todos tienen por qué presentarse) entre los que se incluyen como más frecuentes: **fatiga, dolores de cabeza y musculares, dificultades para respirar -disnea- y disfunciones cognitivas como confusión, pérdida de memoria o falta de concentración y claridad mental.** Igualmente, pueden producirse **alteraciones psicológicas** como ansiedad o depresión y, en algunos casos, la capacidad de la persona para llevar a cabo sus tareas cotidianas queda reducida, muchas veces por los síntomas físicos y del periodo en que esta afección tardó en conocerse.



4.- ¿Dónde acudir una vez tengo la sospecha?

Si sospechas que tienes COVID persistente, también conocido como "long COVID", te recomendamos que realices los siguientes pasos para obtener ayuda y tratamiento:

- Consulta a tu médico de cabecera o especialista. El médico de atención primaria es el primer contacto recomendado, ya que puede evaluar tus síntomas y determinar si están relacionados con la COVID persistente y puede derivarte al especialista en neumología o infectología: Si los síntomas incluyen dificultad respiratoria o fatiga, puede referirte a un neumólogo para una evaluación más profunda.

- Acude a Clínicas o Unidades Post-COVID, Muchos hospitales y centros de salud han creado unidades específicas para la atención de COVID persistente. Busca información en los principales hospitales de tu ciudad o en el sitio web del Ministerio de Salud. Estas unidades están especializadas en evaluar síntomas prolongados de COVID y proporcionar un enfoque multidisciplinario para el tratamiento.

- Consulta en Servicios de Rehabilitación o Fisioterapia. Si tienes síntomas de fatiga, debilidad muscular o dificultad respiratoria, un servicio de rehabilitación puede ayudarte a recuperar la capacidad física. La fisioterapia pulmonar, en especial, ha demostrado ser beneficiosa para personas con problemas respiratorios posteriores a la COVID.

- Consulta en Salud Mental. Muchos pacientes con COVID persistente experimentan síntomas de ansiedad, depresión o estrés postraumático. Un especialista en salud mental puede ayudarte con técnicas y estrategias para mejorar tu bienestar emocional.

- Explora Grupos de Apoyo. Hay muchos grupos de apoyo para personas con COVID persistente, tanto en redes sociales como en sitios web de salud. Compartir

tus experiencias con otros puede ayudarte a obtener orientación y apoyo emocional.

- Revisa Sitios Web de Salud Oficial

En sitios como los del Ministerio de Salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) encontrarás recursos específicos sobre COVID persistente, incluidas pautas y recomendaciones de cuidado.

- Pide una Derivación para Evaluaciones Complementarias. Dependiendo de los síntomas, es posible que tu médico te derive a otras evaluaciones, como análisis de sangre, estudios pulmonares o imágenes.

5.- Consejos o pautas a seguir

Han sido múltiples los síntomas descritos tras el contagio con COVID-19, así como en el COVID persistente. En esta guía vamos a explicar principalmente las afectaciones neurológicas o neuropsicológicas que suelen aparecer, así como algunas de las recomendaciones y pautas a seguir.

Alteraciones cognitivas

En la COVID persistente podemos encontrarnos con alteraciones de tipo cognitivo, en donde se ven especialmente afectadas la atención (dificultad para concentrarse y mantener la atención), la función ejecutiva (velocidad de procesamiento, planificación, resolución de problemas) y la memoria (memoria de trabajo).

Para la rehabilitación de estas funciones cognitivas superiores es muy recomendable ponerse en manos de un Neuropsicólogo Clínico. Sin embargo, en esta guía podemos proponer unas recomendaciones, así como unos ejercicios que se pueden seguir en casa. Para obtener un buen resultado se hace necesaria la práctica repetida, además de recrear un espacio que nos aporte tranquilidad, con buena luz y con los materiales necesarios a mano, reduciendo al máximo las posibilidades de distracción.

Es más efectivo realizar cada día unos 20-40 minutos de ejercicios de tipo cognitivo que realizar muchos en una tarde. Al final de esta guía se darán algunos ejemplos a realizar.

- Realizar cálculo en una libreta o cuadernillo.
- Escribir cada día sobre algo que te haya ocurrido, una noticia, o un recuerdo.

- Leer cada día, un periódico, un libro, una revista de un tema que nos interese, etc.
- Realizar ejercicios de planificación, organización, abstracción de tipo verbal y visual, etc.
- Ejercicios de tachado de un elemento concreto, tipo claves, buscar diferencias, etc.
- Realizar ejercicios tipo crucigramas, autodefinidos, criptogramas, juegos de lógicas, anagramas, sudokus.
- Utilizar plataformas webs con contenido específico para trabajar déficits cognitivos: NeuronUP, Lumosity, etc.
- Blogs con material descargables como:
 - www.tarkus.com, www.9letras.com
 - www.orientacionandujar.com
 - www.worksheetworks.com
 - www.Gamesforthebrain.com
- Practicar relajación: respiración profunda, masajes, meditación, yoga o escuchar música.
- Realizar ejercicios que incrementen la velocidad de procesamiento de la información, la atención y la función ejecutiva.
- Dar estrategias que permitan compensar déficits de memoria, como la utilización de agenda, notas en móvil, notas de papel, calendarios, etc.

Afectación del estado de ánimo

Tras la COVID-19 se ha observado que aproximadamente entre un 10 y un 68.5 % de la población tiene o ha tenido sentimientos de desesperación, ansiedad, estado de ánimo depresivo, e incluso estrés postraumático. Además, se han incrementado las patologías de tipo psiquiátrico. Siempre que se reconozcan algunos de los sentimientos antes mencionados, se recomienda acudir a un psicólogo, así como al médico de atención primaria.

Se recomienda realizar terapias de:

- Psicoeducación: dar información sobre la patología que cada uno siente, afrontamiento y estrés, etc.
- Reestructuración Cognitiva: dar pautas para entender y realizar un aprendizaje de la modificación de estilos desadaptativos de pensamiento mediante la reestructuración cognitiva haciendo uso de autoinstrucciones positivas.
- Resolución de problemas: mediante esta técnica se pretende realizar un análisis de la situación, creando posibles soluciones reales al contexto. Identificar creencias irracionales.
- Mindfulness o terapia de relajación: las terapia de relajación ayuda en el control de síntomas como la ansiedad. Estas técnicas se han demostrado que son además

útiles en la mejora de aspectos cognitivos como la atención.

- Manejo adecuado del estrés.

Alteraciones olfativas

Otra de las secuelas de la COVID persistente es la dificultad o desaparición del olfato (anosmia). Para rehabilitar esta alteración que aparece en la mayoría de los casos, pero que suele resolver al cabo de unas semanas en algunos casos, o de meses en otros, se recomiendan las siguientes intervenciones:

- Durante al menos 3 - 4 meses, todos los días de 2 a 3 veces al día, intentar oler durante 2 minutos aproximadamente, 4 olores distintos: por ejemplo, olor de nuez moscada, de canela, de limón y de cebolla.
- Se recomienda olerlo durante 15 segundos, y tratar de recordar cómo olía antes. Descansar durante 10 segundos. Oler el siguiente olor, así para los 4 olores.

Alteraciones del sueño

Las alteraciones del sueño son uno de los síntomas que pueden aparecer tras la COVID19. Para el tratamiento de estas alteraciones se recomienda modificar algunos hábitos con el fin de tener una buena higiene del sueño. A continuación, se proponen las siguientes pautas:

- Establecer un horario regular para acostarse y levantarse siempre a la misma hora. Si no consigues conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño
- No aumentar las horas de sueño los días festivos.
- Si tienes la costumbre de tomar siestas, no exceder los 25 minutos de sueño diurno.
- Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
- Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse, esto incluye café, té y refrescos, así como chocolate.
- Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
- Hacer ejercicio regularmente, pero no hacerlo justo antes de acostarse, especialmente recomendable realizarlo al aire libre o pasear al menos 30 minutos.
- Usar ropa cómoda y acogedora.
- Encontrar una configuración de temperatura sobre 21-22°C, y mantener la habitación bien ventilada.
- Evita todo el ruido que te distrae y elimina la mayor cantidad de luz posible.

· Reserva tu cama para dormir, evitando realizar en ella tareas que impliquen actividad mental (leer, utilizar el móvil, tablets o ver televisión).

La dieta

En términos generales, la alimentación es muy importante en nuestras vidas, pero especialmente ante desafíos como los que nos podemos encontrar durante estados especiales como pueden ser una intervención, una enfermedad, etc. En este caso concreto de COVID persistente se recomienda seguir una dieta equilibrada, ingerir líquidos (agua principalmente) pero evitando las bebidas carbonatadas o el alcohol. No tomar muchos productos lácteos, almidones, o bollería industrial.

La dieta mediterránea es especialmente recomendable para seguir una alimentación equilibrada.

Por otro lado, el llevar una alimentación adecuada, es muy importante para el sistema inmunitario, pero también para nuestro cerebro.

Durante la pandemia de COVID-19, en estudios que tuvieron lugar durante 2020 se observó que en los casos con COVID la mayoría de pacientes tenían otras patologías subyacentes como la diabetes (30 %) y la enfermedad cardiovascular (32%). Había hasta 6 veces más ingresos de pacientes afectados de COVID-19 con estas patologías que pacientes sin ellas, llegando a ser los casos más graves ingresados en UCI.

Por ello, recomendamos seguir una dieta adecuada, consultando siempre que se tenga duda con un especialista en nutrición o con su médico de atención primaria, para que realice un seguimiento adecuado sobre sus niveles de azúcar en sangre, tensión arterial, etc. Estas afecciones están relacionadas con una respuesta inmune débil frente a las infecciones, incluso al recibir una vacuna, además de mayor número de complicaciones.

Aparición de fatiga

La fatiga es uno de los síntomas más comunes en la COVID persistente, que hace referencia a un cansancio extremo, especialmente físico, aunque también puede ser mental.

Los síntomas físicos de la fatiga serían que, al hacer tareas, caminar, realizar ejercicio, o incluso hablar, la persona se canse mucho más de lo normal. Y la fatiga mental hace referencia a una dificultad en concentrarse, seguir las clases, ver la TV, leer un libro o un texto.

Respecto a la fatiga, en algunos momentos uno puede sentirse muy cansado/a, pero en otros cuando uno se siente mejor se anima a realizar muchas más actividades, las cuales pueden producir que al rato o al día siguiente uno se sienta mucho más cansado/a.

Recomendaciones:

- 1- Descansa lo suficiente si tu cuerpo te lo pide.
- 2- Planifica las actividades que debes realizar en tu día a día, dando prioridad a lo más importante que debes realizar en el día.
- 3- Pide ayuda si es necesario. Explica a tu familia/pareja/amigos tu situación y apóyate en ellos.
- 4- Aprende a “escuchar tu cuerpo”, cuando veas que al hacer alguna actividad te vas a cansar mucho, no intentes esforzarte mucho más, ya que te dejará sin fuerzas.
- 5- Puede resultar muy útil el realizar ejercicio de forma progresiva, tú mismo podrás ver cómo responde tu cuerpo. No es aconsejable estar todo el día en reposo absoluto.

Recomendaciones de ejercicio físico y de tipo respiratorio: Cuando se siente fatiga, cuesta mucho más realizar ejercicio de manera continuada, incluso moverse o estar activo, la actividad física ya no vuelve a ser como era antes, en estos casos se recomienda realizar el ejercicio físico de forma gradual, sin esforzarse demasiado. Realizar paseos cerca de casa, de forma pausada y tranquila, es más recomendable que intentar hacer ejercicios de gimnasia. Hay días que tendrás más ganas de pasear, intenta no excederte en esa actividad física, intenta hacerlo de forma gradual. En definitiva, ir conociéndote y no estar todo el día en reposo absoluto.

Como ejercicios de tipo respiratorio puedes realizar lo siguiente: sentarte en una silla cómoda, tomar aire por la nariz (inspirar), dejar tus manos sobre tu abdomen y observar cómo se eleva. Cuenta hasta 4 segundos y suelta el aire lenta y suavemente por la boca, verás cómo tu abdomen baja. Es lo que habitualmente se llama respiración diafragmática. Hazlo de forma lenta, tranquilamente, durante unos minutos. No lo realices justo después de comer.

¿Qué pueden hacer los familiares para ayudar al paciente con COVID persistente?

Los familiares de las personas que han adquirido la COVID persistente deben estar informados de todos los posibles efectos que puede tener su familiar. Es importante conocer los síntomas asociados, así como su cuidado, con el fin de aliviar síntomas adversos (ansiedad, depresión, irritabilidad, etc.). Creemos que realizar psicoeducación con la familia y el paciente sobre la enfermedad y las secuelas que pueden aparecer, puede ayudar a reducir el impacto emocional que ocasiona, así como favorecer la implicación del familiar en la figura de coterapeuta desde casa.

Por otro lado, es importante que, como cuidadores, sigan también pautas para no caer en el síndrome del cuidador. Es importante tener en cuenta la aparición de algunos de estos síntomas, que indicarán presencia de sobrecarga:

- Cansancio de forma continua.
- Dificultad de sueño.
- Desinterés por hobbies habituales.
- Aislamiento social.
- Irritabilidad.
- Sensación de tener mucho estrés.

Leer esta guía, sobre todo lo que respecta a la parte de “*Cómo detectarlo*” y la de “*Síntomas de la COVID persistente*”, pueden resultar muy útil para entender cómo se siente el familiar afectado. Como se ha comentado, favorecer la comunicación con su familiar, sobre cómo se siente, a dónde debe acudir, qué profesional puede serle recomendable en un momento determinado, resulta muy favorecedor en la relación.

Como recomendaciones al familiar se pautan las siguientes:

- Informarse sobre los posibles síntomas o secuelas que acontecen en la COVID persistente.
- Conocer las recomendaciones que se hacen al paciente para favorecer su reeducación.
- Cuidarse, tener tiempos de descanso, tiempos para él/ella. Pedir ayuda si fuese necesario.

6.- ¿Cómo prevenirlo?

Aunque esta guía es sobre la COVID persistente, se ha constatado que la COVID es una enfermedad muy contagiosa que se puede sufrir en múltiples ocasiones, y por variantes diferentes, por lo que es conveniente saber qué medidas tomar para prevenir reinfecciones y evitar por tanto la COVID persistente. Es mucho lo que podemos hacer para protegernos y proteger a nuestros seres queridos contra la COVID. Conoce en primer

lugar cómo se transmite y se propaga este virus para reducir los riesgos.

El virus puede propagarse a través de pequeñas partículas líquidas expulsadas por una persona infectada por la boca o la nariz, al toser, estornudar, hablar, cantar o respirar.

Las partículas tienen diferentes tamaños, desde las más grandes, llamadas “gotículas respiratorias”, hasta las más pequeñas o aerosoles. El virus se propaga principalmente entre personas que están en estrecho contacto a menos de un metro (distancia corta). Una persona puede infectarse al inhalar aerosoles o gotículas que contienen virus o que entran en contacto directo con los ojos, la nariz o la boca.

El virus también puede propagarse en espacios interiores mal ventilados y/o concurridos, donde se suelen pasar largos períodos de tiempo. Ello se debe a que los aerosoles permanecen suspendidos en el aire o viajan a distancias superiores a un metro (distancia larga).

También es posible infectarse al tocar superficies contaminadas por el virus y posteriormente tocarse los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado las manos.

Respetar las siguientes precauciones básicas:

- Sigue las orientaciones locales: toma conocimiento de las orientaciones de las autoridades nacionales, regionales y locales a fin de contar con la información más pertinente del lugar en que te encuentres.
- Guarda la distancia adecuada: mantente al menos a un metro de otras personas, incluso aunque no parezcan estar enfermas, puesto que es posible tener el virus sin manifestar síntomas.
- Ponte mascarilla: convierte el uso de la mascarilla en parte normal de tu interacción con otras personas. Lávate las manos antes de ponerte la mascarilla, y también antes y después de quitártela, y cada vez que la toques. Comprueba que te cubre la nariz, la boca y el mentón. Cuando te quites la mascarilla, guárdala en una bolsa de plástico; si es de tela lávala cada día y si no, tírala a un cubo de basura. Si se trata de una FFP2 o FFP3, asegúrate del tiempo que cada una de ellas, te va a proteger.
- Evita los lugares concurridos, los interiores mal ventilados y el contacto prolongado con otras personas. Pasa más tiempo al aire libre que en interiores.

- La ventilación es importante: abre las ventanas de los lugares cerrados con el fin de aumentar el volumen de aire exterior.
- Evita tocar superficies especialmente en entornos públicos o en los establecimientos de salud, por si las ha tocado alguna persona con COVID-19. Limpia periódicamente las superficies con desinfectantes normales.
- Lávatelo frecuentemente las manos con agua y jabón o con un gel hidroalcohólico y utilízalo con frecuencia.
- Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo y tira inmediatamente los pañuelos usados en una papera cerrada. A continuación, lávatelo las manos o desinféctalas con gel hidroalcohólico.
- Vacunarse: cuando puedas, vacúnate, sigue las orientaciones y recomendaciones locales sobre la vacunación.

7.- Referencias

Brito-Zerón, P., Conangla Ferrín, L., Kostov, B., Moragas, A., Ramos-Casals, M., Sequeira, E., Aymar, y Sisó, A. (2020). Manifestaciones persistentes de la COVID-19 guía de práctica clínica. *Semgyc*. <https://www.semgyc.es>

Chamorro, E. M., Tascón, A. D., Sanz, L. I., Vélez, S. O., & Nacenta, S. B. (2021). Diagnóstico radiológico del paciente con COVID-19. *Radiología*, 63(1), 56-73.

Domínguez, K. J. R., Rodríguez, E. G. S., Maya, S. H., Rodríguez, J. Y. M., Rosaldo, J. E. U., García, E. O., ... & Benítez, T. P. (2020). Manifestaciones clínicas de la COVID-19. *Revista Latinoamericana de Infectología Pediátrica*, 33(S1), 10-32.

López-Sampalo A, Rosa Bernal-López M, Gómez-Huelgas R. Síndrome de COVID-19 persistente. Una revisión narrativa. *Rev Clin Esp*. 2021 Nov 15. Spanish. doi:10.1016/j.rce.2021.10.003

Nalbandian, A., Sehgal, K., Gupta, A. et al. Post-acute COVID-19 syndrome. *Nat Med* 27,601–615 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01283-z>

Romo DKJ, Saucedo REG, Hinojosa MS, Mercado RJY, Uc RJE, Ochoa GE et al. Manifestaciones clínicas de la COVID-19. *Rev Latin Infect Pediatr*. 2020; 33 (s1): s10-s32. <https://dx.doi.org/10.35366/96668>

www.mscbs.gob.es

www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID_persistente.pdf

8.- Otras guías y recursos recomendados:

Organización Mundial de la Salud (OMS): Recursos educativos sobre COVID persistente, dirigidos a pacientes. *World Health*

Organization. (2021). “Support for Rehabilitation: Self-Management after COVID-19-Related Illness”. Un folleto accesible con orientación sobre rehabilitación post-COVID.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): La página sobre COVID persistente tiene secciones dedicadas a los síntomas y consejos para los pacientes. *Centers for Disease Control and Prevention*. (2022). “Long COVID or Post-COVID Conditions”. CDC.

Servicio Nacional de Salud del Reino Unido (NHS): Dispone de guías prácticas para la recuperación y autocuidado después de COVID-19. *NHS*. (2022). “Your COVID Recovery”. NHS.

Libros y guías prácticas:

Davis, H. (2022). *The Long COVID Survival Guide: How to Take Care of Yourself and What Comes Next*.

Este libro recoge experiencias y consejos de personas que viven con COVID persistente, con un enfoque fácil de entender.

Andersen, C. J., Murphy, K. E., & Fernandez, M. L. (2016). Impact of obesity and metabolic syndrome on immunity. *Advances in Nutrition*, 7(1), 66-75.

Carboa, A. G., Segurab, N. L., Marsalc, E. D., Hernándezc, M. M., Gordillod, N. R., & Soriano-Arandese, A. Recomendaciones para el manejo clínico de la COVID-19 persistente en la infancia y adolescencia. *PEDIATRÍA*, 445, e1.

Pérez-Sánchez, M. D. C., Cruz Gómez, Á. J., & González-Nosti, M. (2022). Síntomas cognitivos en la COVID-19 persistente: un análisis neuropsicológico. *Universidad Oberta de Catalunya*.

Shah W, Hillman T, Playford ED, Hishmeh L. Managing the long term effects of COVID-19: summary of NICE SIGN, and RCGP rapid guideline. *BMJ*.2021;372:n136.

Stokes, E. K., Zambrano, L. D., Anderson, K. N., Marder, E. P., Raz, K. M., Felix, S. E. B., ... & Fullerton, K. E. (2020). Coronavirus disease 2019 case surveillance—United States, January 22–May 30, 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(24), 759.

Vanderlind, W. M., Rabinovitz, B. B., Miao, I. Y., Oberlin, L. E., Bueno-Castellano, C., Fridman, C., ... & Kanellopoulos, D. (2021). A systematic review of neuropsychological and psychiatric sequelae of COVID-19: implications for treatment. *Current opinion in psychiatry*, 34(4), 420.

Yong, E. (2021). *Long Haul COVID: The Patients' Guide*. Ofrece una perspectiva de cómo manejar el COVID persistente y consejos de autocuidado.

Artículos y materiales de divulgación científica:

Carfi, A., Bernabei, R., & Landi, F. (2020). *Persistent Symptoms in Patients After Acute COVID-19*. *JAMA*, 324(6), 603–605.

Aunque es un artículo científico, está disponible de forma accesible y explica los síntomas más comunes después de la fase aguda.

Nalbandian, A., et al. (2021). *Post-acute COVID-19 syndrome. Nature Medicine*. Este artículo está disponible en algunos sitios de divulgación y describe los efectos comunes de la COVID persistente en un lenguaje accesible para pacientes.

Patricia Hernández del Mazo
Fernando Herrero Morcillo
Fátima Luna Delgado
Juana Navalón Cebrián
Yolanda Pérez Borrego

Material de apoyo y autoayuda:

Patient-Led Research Collaborative: Este colectivo de investigación de pacientes ofrece informes y guías de autocuidado creados por personas que han experimentado COVID persistente. *Patient-Led Research Collaborative. (2021). "Report: What People with Long COVID Want to Know"*. Proporciona respuestas a preguntas comunes y recursos para quienes viven con COVID persistente.

Long COVID Alliance: Dispone de materiales de apoyo para pacientes y familias, enfocados en el reconocimiento de síntomas y estrategias de manejo.

Recursos de autocuidado y rehabilitación:

Guía de rehabilitación de COVID de la OMS: Un recurso descargable que incluye ejercicios y recomendaciones de rehabilitación. *World Health Organization. (2021). "Rehabilitation Self-Management After COVID-19-Related Illness"*.

“Recuerda la importancia de seguir nuestras recomendaciones para disminuir el efecto de la COVID persistente”

¡MUCHAS GRACIAS!

Guía realizada por el grupo de trabajo de neuropsicología del COPCLM.

Coordinador:

Víctor Manuel Aragón Navarro

Miembros del grupo:

Gema Arribas Velasco

Adrián Galiana Rodríguez-Barbero

Paz Gallego Callado

Pilar García Maldonado

Lola Haro Montero