

OmniLab a la Comunidad

Recuperación Post-Covid

¿Cuándo se considera síndrome post-COVID-19?

Puede tomar hasta tres semanas recuperarse de una infección por COVID-19. Mayo Clinic define el síndrome post COVID-19 como síntomas que continúan cuatro o más semanas después del inicio de una infección por COVID-19, ya sea por síntomas o por una prueba positiva de COVID-19. Algunas personas con síndrome post COVID-19 pueden recuperarse en unas pocas semanas. Para otros puede tomar varios meses. Desafortunadamente, algunas personas pueden tener síntomas crónicos que nunca desaparecen.

Los síntomas comunes incluyen:

- Fatiga o cansancio severos, que a veces duran días después de la actividad
- Dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Problemas para pensar
- Dolor muscular o articular

Otros síntomas menos comunes incluyen:

- Problemas para dormir
- Latidos rápidos
- Mareo
- Depresión
- Ansiedad
- Pérdida de cabello
- Alteración del gusto o del olfato
- Hormigueo
- Entumecimiento

Cualquier persona que haya tenido COVID-19 puede desarrollar síntomas continuos. Parece ser

más común en personas que tuvieron un curso más severo, especialmente en aquellas que fueron hospitalizadas. También puede ocurrir en aquellos que inicialmente no tenían síntomas o tenían síntomas mínimos. Los síntomas posteriores a la COVID-19 con más frecuencia se ven en las mujeres, razón que no está clara en este momento.

Pruebas

Si sospecha que puede haber estado en contacto con COVID-19, o si dio positivo en la prueba de COVID-19 y se ha recuperado de la infección aguda, es recomendable que pueda hacerse la prueba de anticuerpos en el laboratorio clínico. Comuníquese con su médico para que él se la solicite y pueda interpretar de manera profesional el resultado. La prueba de elección es Anti-Spyke Covid, pudiendo también realizarse prueba de Covid IgG e IgM. Si no ha tenido una prueba de COVID-19 positiva o una prueba de anticuerpos positiva, es posible que usted no haya tenido la infección.

Estrategias para manejar los síntomas post-COVID-19

- Practique la atención plena.
- Experimente el yoga.
- Haga actividad física todos los días.
- Haga ejercicios de estiramiento cada día.
- Practique hábitos de sueño saludables.
- Cambie sus pensamientos de dolor.
- Encuentre un grupo de apoyo.
- Manténgase informado.
- Acuda a su médico para controles.

Fuente: <https://connect.mayoclinic.org/blog/post-covid-recovery/tab/basics/>



@omnihospital



Omni Hospital



@omnihospital