

ARAGÓN

La nueva ola de coronavirus

El covid persistente: una nueva derivada en el caos pandémico

Hasta el 20% de las personas contagiadas sigue con síntomas meses después

Aún no hay tratamiento y las dolencias van desde el cansancio a la niebla mental

IVÁN TRIGO
itrigo@aragon.elperiodico.com
ZARAGOZA

La vacuna es la herramienta en la que la sociedad ha puesto su esperanza para que la pandemia de coronavirus termine. Pero cuando los contagios cesen, además de millares de muertos, habrá gente que seguirá sufriendo la enfermedad (y no solo las secuelas de la misma). Meses después de contagiarse, miles de personas en toda España siguen padeciendo síntomas y todavía no han podido recuperar su bienestar físico: son los pacientes del llamado covid persistente (o *long covid*, en inglés). En Aragón acaba de formarse un colectivo de gente con este problema, son ya más de 100 personas las que se ha integrado en la plataforma nacional Long Covid Acts.

Desde el verano, este colectivo se empeñó por demostrar que el virus iba más allá de los dolores iniciales. Muchos de los que forman esta agrupación de pacientes pasaron la enfermedad en la fase aguda de la pandemia, en marzo, y muchos de ellos, además, no padecieron síntomas se-

veros en los primeros días. Pero conforme pasaron los meses, y en muchas ocasiones de forma cíclica, las secuelas del coronavirus aparecían de nuevo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) se hizo eco ya por aquel entonces de este fenómeno que con el tiempo se va conociendo más y estudiándose. No existe una definición oficial de este mal, pero la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) lo explica como: «el complejo sintomático multiorgánico que afecta a aquellos pacientes que han padecido la enfermedad covid-19 (con diagnóstico confirmado o sin él) y que permanecen con sintomatología tras la considerada fase aguda de la enfermedad, persistiendo los mismos en el tiempo».

Según la OMS, los enfermos de covid suelen recuperarse entre dos y seis semanas después de haberse contagiado. Si los síntomas van más allá de ahí, es cuando se puede hablar de covid persistente. El Ministerio de Sanidad, en su última actualización del boletín de *Información científica-técnica de la enfermedad por coronavirus covid-19*, ya reconoce la existen-

cia de este síndrome. En este documento se cita además una encuesta realizada por la SEMG en colaboración con Long Covid Acts que constata que 1.834 pacientes, de 2.000 consultados, sufrían síntomas después de las doce semanas. La edad media de las personas que se ven afectadas por este fenómeno es de 43 años y la mayoría eran mujeres (el 79%).

Pero, ¿cuáles son esos síntomas que persisten? Gracias a la misma encuesta de la SEMG se han contabilizado más de 200, entre los que destacan el cansancio y el malestar general (afectan al 95% de estos pacientes); dolores de cabeza (86,53%); falta de aire (79,89%); febrícula (75%); tos (74,32%); y diarrea (70,83%), entre muchos otros, como puede contemplarse en el gráfico que acompaña estas líneas. Pero además de dolencias físicas, también se dan problemas neurológicos como pérdida de memoria y dificultad para concentrarse, la llamada niebla mental. De media, cada persona con covid persistente puede padecer hasta 36 síntomas ya sea al mismo tiempo o de forma intermitente.

ENCUESTA SOBRE EL COVID PERSISTENTE

EL PERFIL DE LOS AFECTADOS

185

días es la duración media que persisten los síntomas

Más de 6 meses o el equivalente a 26 semanas



La distribución de edad es similar en hombres y mujeres

MENORES DE 14 AÑOS
0,7%MENORES DE 7 AÑOS
0,2%TO
Síntoma

En la encuesta hasta un total de 36 síntomas se muestran cada síntoma de

los testimonios

ANA CARIÑENA

«Piensas que te vas a quedar así para siempre»

Ana Cariñena es una de las impulsoras del colectivo de covid persistente en Aragón. Ella, con 47 años, se contagió en marzo. «El día de antes de que decretaran el estado de alarma yo ya me notaba mal y me quedé encerrada. Mis hijas tenían un examen y ya no les dejé ir», recuerda. Comenzó su periplo y los primeros días los pasó como si tuviera «entre una gripe y un resaca», ríe, pero hasta el 23 de marzo no le dieron la baja. Estuvo tres semanas encerrada en su cuarto y en la segunda

comenzó a encontrarse peor: palpitaciones, falta de aire...

«Fui a urgencias pero me hicieron una placa y como tenía los pulmones limpios (sin signos aparentes de neumonía) pues nada. No sabían qué podía ser, si es que me había reinfectado o qué pasaba», dice. En total, estuvo 46 días aislada en su habitación. Perdió 7 kilos.

Después, en verano, sufrió una fuerte recaída. «No podía ni ir del apartamento a la piscina. Y yo era una persona acostumbrada a hacer de-



Ana Cariñena, de 47 años

porte», asegura. Ahora, ya trabaja, y se apunta los síntomas y las recaídas en una libreta. «Cada tres semanas», más o menos, le vuelven. «Sales a la calle y ves que ya no tiras, que otra vez no funcionas. Al principio es muy duro porque ves el problema y piensas qué pasa si te quedas así para

siempre. Te dices que esta vas a ser tú a partir de ahora. Y cuesta superar eso», descubre. Por eso, encontrar a otras personas con covid persistente fue un alivio. «Te das cuenta de que no estás loca», dice.

Desde Long Covid Acts apuestan por aclarar protocolos para acabar con el cuestionamiento constante que sufren estos pacientes: «A los especialistas iba siempre justificándome. Lo primero que decía es que no soy nada quejica y que en 23 años solo he cogido la baja para los partos de mis hijas. Tenemos derecho a que nos crean. La mayoría de los que tenemos este problema somos gente en edad productiva que ya no va a poder trabajar si no se encuentra un tratamiento. Es un problema», zanja.

DELPHINE CRESPO

«No imaginaba que iba a envejecer tan rápido»

Delphine Crespo se contagió en marzo, cuando apenas se sabía nada de la enfermedad. Al principio todo fue como «lo que cuentan», es decir, «una gripe fuerte». Pero después de diez días empeoró y comenzó la disnea (falta de aire). Sentía un agotamiento tremendo, y aunque se resistió a ir a urgencias en un principio, cuando empezaron las silbancias (silbidos al respirar), se decidió a ir. «Si me levantaba de la cama para ir a la ducha tardaba 15 minutos en recuperarme», cuenta. Es-

tuvo tres días ingresada, pero tras comprobar que no tenía neumonía, le dieron el alta.

Entonces estuvo tres meses de baja y, a día de hoy, no puede forzar la voz porque muchos días acaba afónica. Todavía le cuesta respirar. «Voy registrándolo todo», cuenta. Sus síntomas persistentes han sido muchos y muy variados. Además, van y vienen: ha sufrido y sufre de disnea; cansancio; problemas digestivos; urticaria; caída del pelo; problemas de visión; conjuntivitis; queratitis... «Es-