

# Patient Education

---

## Recuperación después del COVID-19

Debe leer la siguiente "Información para uso del consumidor y renuncia de responsabilidad" para comprender esta información y utilizarla correctamente.

## Conceptos Básicos

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

**¿Qué es el COVID-19?** — COVID-19 significa “enfermedad por coronavirus 2019”. La causa de la enfermedad es un virus llamado SARS-CoV-2. El virus apareció por primera vez a fines de 2019 y se propagó rápidamente por todo el mundo.

Las personas que padecen COVID-19 pueden tener fiebre, tos, dificultad para respirar (cuando el virus infecta los pulmones) y otros síntomas.

Dado que el COVID-19 es una enfermedad relativamente nueva, los expertos siguen estudiando cómo es la recuperación. También están estudiando sus posibles efectos a largo plazo. Este artículo contiene información sobre la recuperación tras el COVID-19 y los síntomas duraderos que presentan algunas personas. Se brinda información más general sobre el COVID-19 por separado. (Ver "Información general sobre el COVID-19".)

**¿Cuándo mejoraré después de contraer COVID-19?** — Los síntomas de la mayoría de las personas que contraen COVID-19 mejoran al cabo de algunas semanas. Sin embargo, algunas personas siguen teniendo síntomas durante más tiempo, especialmente las que se enferman al punto de tener que ir al hospital. Esos síntomas pueden ser leves o más graves.

Si bien los médicos aún están aprendiendo sobre el COVID-19, generalmente describen tres etapas de enfermedad y recuperación:

- "COVID-19 agudo" – Se refiere a los síntomas que duran hasta 4 semanas después de contraer la infección. La mayoría de las personas con un caso leve de COVID-19 no presentan síntomas después de esta etapa, pero algunas sí.
- "COVID-19 sintomático duradero" – Se refiere a los síntomas que siguen presentes entre 4 y 12 semanas después de contraer la infección. Las personas que se enferman gravemente durante la etapa aguda tienen más probabilidades de tener síntomas duraderos.
- "Pos-COVID-19" – Se refiere a los síntomas que siguen presentes más de 12 semanas después de contraer la infección. Es más común en personas que estuvieron gravemente enfermas, es decir, en aquellas que debieron permanecer en la unidad de cuidados intensivos ("UCI"), utilizar un respirador (máquina para respirar) o recibir otros tipos de asistencia respiratoria.

Se han usado distintos términos cuando las personas tienen síntomas persistentes, es decir, síntomas que duran más de unos pocos meses. Algunos de esos términos son "COVID-19 prolongado", "COVID-19 crónico" y "síndrome pos-COVID". Los médicos también utilizan el término "secuelas posagudas de la infección por SARS-CoV-2" o "PASC", por sus siglas en inglés.

**¿Qué síntomas es más probable que persistan?** — Eso varía según la persona. Sin embargo, algunos de los síntomas con más probabilidades de durar más de unas pocas semanas son:

- Sensación de mucho cansancio (fatiga)
- Dificultad para respirar
- Molestia en el pecho
- Tos

Otros síntomas físicos también pueden durar más de varias semanas. Entre ellos se cuentan problemas con el sentido del olfato o del gusto, dolor de cabeza, escurrimiento nasal, dolor en las articulaciones o en los músculos, dificultad para dormir o comer, sudoración y diarrea.

Algunas personas también tienen síntomas psicológicos duraderos. Podrían ser, entre otros:

- Tener dificultad para pensar con claridad, concentrarse o recordar cosas
- Sufrir depresión, ansiedad o un padecimiento relacionado llamado trastorno por estrés postraumático (TEPT)

Para los médicos, no es fácil predecir cuándo mejorarán los síntomas, ya que esto varía para cada persona. Su recuperación dependerá de su edad, su estado de salud general y la gravedad de sus síntomas de COVID-19. Algunos síntomas, como la fatiga, podrían persistir incluso si otros mejoran o desaparecen.

**¿Cuánto tiempo seré contagioso?** — Es difícil saberlo con certeza. En general, la mayoría de las personas deja de contagiar la infección entre 10 y 14 días después del comienzo de los síntomas. Sin embargo, eso depende de muchas cosas, como la gravedad de la infección y los síntomas que aún tengan. Es importante que hable con su médico o enfermero para determinar cuándo se considera que ya no puede contagiar la infección.

**¿Cuándo debo llamar al médico o enfermero?** — Es común sentir un poco de fatiga, la cual puede persistir algunas semanas mientras se recupera. Sin embargo, si tuvo COVID-19 y sigue teniendo síntomas molestos (como fatiga intensa, o molestia en el pecho o falta de aire) después de 2 a 3 semanas, llame a su médico o enfermero. También debe llamar si empieza a sentirse peor o a desarrollar nuevos síntomas. Su médico o enfermero le dirá qué hacer y si es necesario que lo vean.

Según cuáles sean sus síntomas, es posible que necesite pruebas. Estas ayudarán a su médico o enfermero a comprender mejor la causa de sus síntomas y si necesita tratamiento.

**¿Cómo se tratan los síntomas persistentes de COVID-19?** — Por lo general, el tratamiento implica abordar los síntomas que tenga. Con frecuencia, eso supone combinar varios tratamientos diferentes.

Si está cansado, trate de descansar mucho. También puede probar estas cosas para ayudar con la fatiga:

- Planee hacer las tareas importantes cuando prevea tener más energía, normalmente por la mañana
- Sea mesurado, para no hacer demasiado a la vez, y haga pausas durante el día si se siente cansado
- Piense en cuáles son las tareas y las actividades más importantes de cada día, para no gastar más energía de la necesaria

Si no está durmiendo bien, mejorar la "higiene del sueño" puede ayudar; por ejemplo, acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, evitar la cafeína y el alcohol a última hora del día, y no mirar pantallas antes de acostarse.

Según su situación particular, es posible que también necesite:

- Medicinas para aliviar síntomas como la tos o el dolor
- Rehabilitación cardíaca – Consiste en mejorar la salud del corazón con medidas tales como el ejercicio, cambios en la alimentación y dejar de fumar (si fuma).
- Rehabilitación pulmonar – Esto incluye ejercicios respiratorios para ayudar a fortalecer los pulmones.
- Fisioterapia y terapia ocupacional – Esto implica aprender ejercicios, movimientos y formas de hacer las tareas diarias.
- Tratamientos para la ansiedad o la depresión – Pueden ser medicinas y/o terapia psicológica.
- Ejercicios y estrategias para ayudar con la memoria y la concentración

**¿Hay algún modo de evitar los síntomas persistentes de COVID-19?** — La única manera de evitarlo con certeza es no contraer COVID-19. Es cierto que muchas personas infectadas no se enferman muy gravemente. Sin embargo, es imposible saber quiénes se recuperarán rápidamente y quiénes tendrán síntomas persistentes.

La mejor manera de prevenir el COVID-19 es vacunarse. Además de protegerse a usted mismo, al recibir la vacuna también ayudará a proteger a otras personas, incluidas aquellas que corren un riesgo mayor de enfermarse gravemente o morir. Las personas que no están vacunadas pueden disminuir su riesgo al cumplir con el distanciamiento social, usar máscara en lugares públicos y lavarse las manos con frecuencia.

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

**Este artículo se recuperó de UpToDate el:** Aug 19, 2021.

Artículo 130480 Versión 5.0.es-419.1

Release: 29.4.2 - C29.229

© 2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Exención de responsabilidad y uso de la información del consumidor:

Esta información no es un consejo médico específico ni es un sustituto de la información que le brinda su proveedor de atención médica. Es solamente un resumen breve de datos generales. NO incluye toda

la información sobre padecimientos, enfermedades, lesiones, pruebas, procedimientos, tratamientos, terapias, instrucciones de alta u opciones de estilo de vida que podrían corresponder en su caso. Debe hablar con su proveedor de atención médica para obtener información completa sobre su salud y sus opciones de tratamiento. Esta información no debe utilizarse para decidir si aceptar o no el consejo, las instrucciones o las recomendaciones de su proveedor de atención médica, y solo él posee los conocimientos y la capacitación para darle consejos adecuados para usted. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Last Updated 8/19/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.