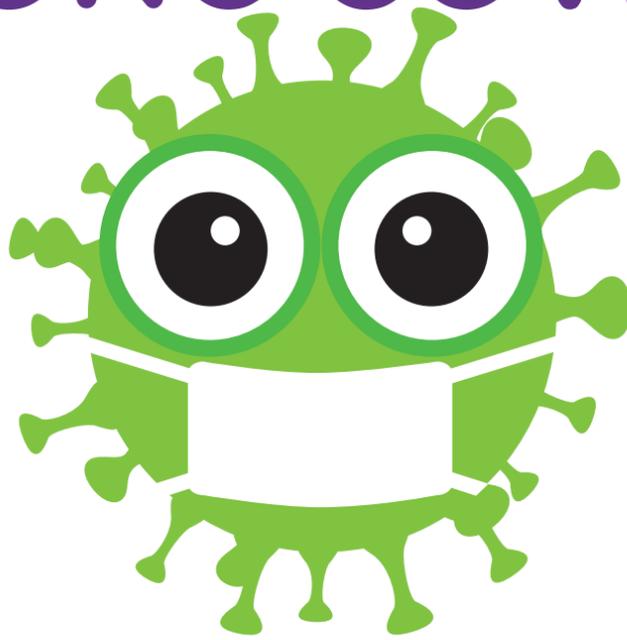




Universidad Nacional Autónoma de México
 Dirección General de Personal
 Dirección de los CENDI y Jardín de Niños



¿LONG COVID?

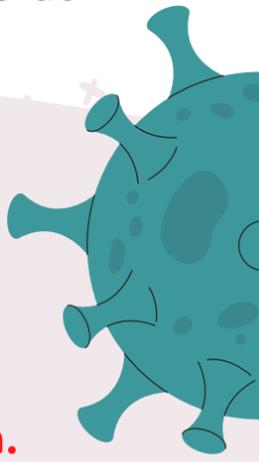


Estimadas Madres Usuarias:

La Dirección de los CENDI y Jardín de Niños así como la Comisión Mixta Permanente de Supervisión de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación Médica, presenta información actualizada sobre temas médicos y derivado de que se han presentado síntomas que pueden ser secundarios a un cuadro de COVID-19 es de suma importancia que los puedan reconocer y saber como pueden ayudar a disminuir estas secuelas. Por lo anterior compartimos con ustedes información para contrarrestar estos síntomas y el momento en que debemos de acudir al médico.

¿Que es el Long COVID o COVID persistente?

Síntomas persistentes de COVID -19 a partir de las **4 - 12 semanas de una primera infección.**



1 de cada 5 personas presenta síntomas **tras 5 semanas** de la infección



Síntomas fluctuantes que generan discapacidad

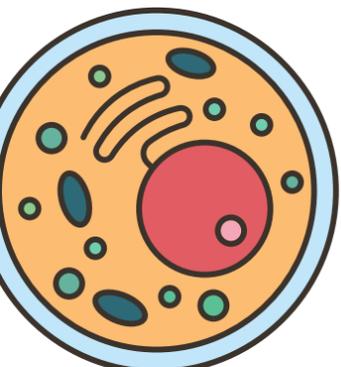


¿QUÉ LO CAUSA?

Se han estudiado 3 posibles explicaciones



Persistencia del virus originando una infección crónica en vía respiratoria, digestiva y en el nervio olfatorio.



Tormenta inflamatoria: Acumulación de enzimas de inflamación en el cuerpo.



Autoinmunidad: Anticuerpos que atacan las células del cuerpo.

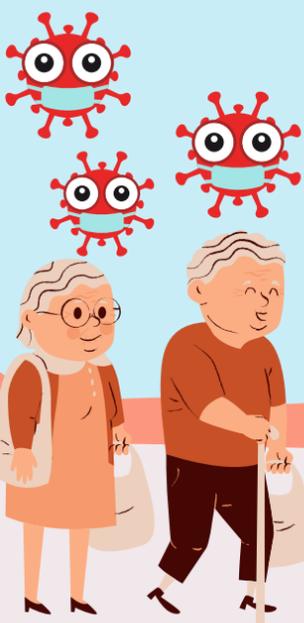
¿Cómo identificarlo?



Grupos de riesgo



Adultos mayores
Hombres
Enfermedades previas
EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), Diabetes, Obesidad)



Fatiga

Confusión

Dolor de cabeza

Mareo

Ansiedad

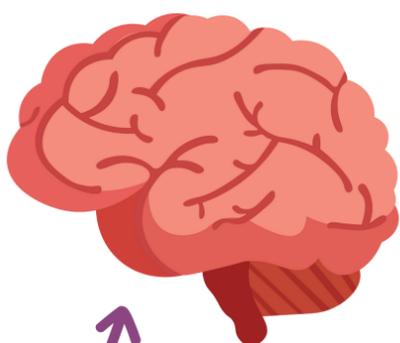
Palpitaciones

Dificultad para respirar

Aftas orales

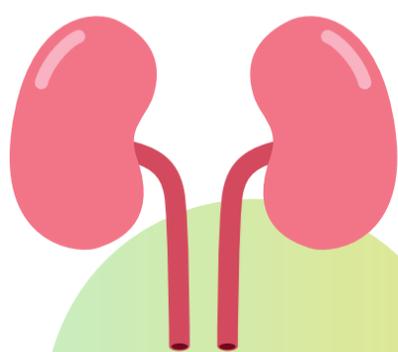


Son los síntomas más comunes sin embargo, debes tomar en cuenta que es una entidad en la que **se ven involucrados todos los órganos de nuestro cuerpo.**

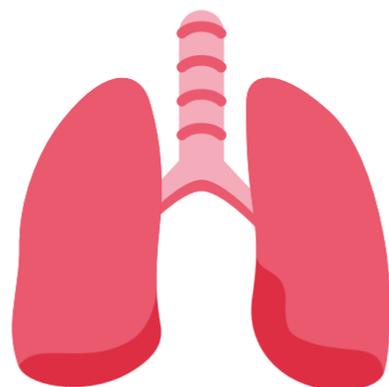


Palpitaciones, elevación de la presión arterial, dolor en el pecho, dificultad para respirar.

Reconoce algunos otros síntomas



Dolor muscular
Pérdida de masa muscular
Debilidad
Calambres
Dolor de cabeza
Pérdida de peso



Tos con expectoración
Cansancio aún con reposo y en actividades comunes.



Sigue estas recomendaciones



Consumo de probióticos y prebióticos para reducir efecto inflamatorio

Realiza caminatas de 45 minutos que incluyan equilibrio y fuerza muscular

- A) 25 - 40 GRAMOS DE PROTEÍNA EN CADA COMIDA.
- B) CONSUMO DE VEGETALES VERDES.
- C) TOMA AGUA 2.5 - 3 LITROS AL DÍA.
- D) CONSUME ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D, ZINC, CALCIO Y OMEGA 3.

Higiene del sueño

Limita el consumo de café antes de dormir



Conserva un ambiente tranquilo



Evita cenas copiosas

Evita las pantallas antes de dormir



Si reconoce alguno de los síntomas, acude al ISSSTE para valoración y tratamiento temprano.

REFERENCIAS

Rodríguez Ledo P, Armenteros del Olmo L, Guerrero Caballero S, Bilbao Fernández S, en representación de Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y colectivo Long COVID ACTS. La persistencia de síntomas de la COVID-19 y su diagnóstico en la primera ola de la pandemia en España. Med Gen Fam [Internet]. 2021;10(1):[Preprint]. Available from: <http://dx.doi.org/10.24038/mgyf.2021.009>

Davis HE, Assaf GS, McCorkell L, Wei H, Low RJ, Re'em Y, et al. Characterizing long COVID in an international cohort: 7 months of symptoms and their impact. medRxiv [Internet]. 2020; Available from: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.12.24.20248802v2.full.pdf>

Gorna R, MacDermott, Rayner C, O'Hara M, Evans S, Agyen L, et al. Comment Long COVID guidelines need to reflect lived experience. Lancet [Internet]. 2021;397(10273):P455-457. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32705-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32705-7/fulltext)