

Recursos sobre COVID Persistente

Información general

Local

- En Chile se estima que alrededor de 1 millón de ciudadanos padecen Covid Persistente - Síndrome Post Covid - Long Covid (según estimaciones de Fundación Long Covid Chile), en la comparativa de las estadísticas que indican el nivel de afectación en la población. Últimos estudios indican que a nivel global cerca de 65.000.000 de personas a Febrero 2023, es decir, el 10% de la población infectada por Covid-19 hoy vive con Covid Persistente en diferentes niveles de incapacidad. Se estima que la cifra a día de hoy ha aumentado a cerca de 85.000.000 de ciudadanos en el mundo viviendo con Covid Persistente - Long Covid, suponiendo que solo el 10 % de la población ha desarrollado Long Covid.

Ir al documento:

https://www.camara.cl/verDoc.aspx?prmID=332395&prmTipo=DOCUMENTO_COMISION

Internacional

-

Lo esencial sobre COVID Persistente

- **Serie de videos sobre COVID Persistente por Long COVID Physio** se ha asociado con FisioCamera para ofrecer una serie de videos educativos sobre el COVID Persistente.

Ir al sitio: <https://longcovid.physio/spanish-long-covid-video-series>

- **¿Qué es el Covid Persistente?**

Ir al video: <https://www.youtube.com/watch?v=BjSZ6ipDqQg>

- **¿Por qué se llama Covid Persistente**

Ir al video:

<https://www.youtube.com/watch?v=EmDlXiYaoWg>

- **¿Cuáles son los síntomas habituales del COVID Persistente?**
Ir al video: <https://www.youtube.com/watch?v=wixxcItZROw>
- **Naturaleza episódica del COVID Persistente**
Ir al video: https://www.youtube.com/watch?v=H_eqZS3hav4
- **Impacto del COVID Persistente en la vida cotidiana**
Ir al video: <https://www.youtube.com/watch?v=sAZVfxeI1Rk>
- **Rehabilitación segura contra el COVID Persistente**
Ir al video:
<https://www.youtube.com/watch?v=gFXOXCMKozk>
- **Control del ritmo**
Ir al video:
<https://www.youtube.com/watch?v=WeQWENSgU4I>
- **Ejercicio**
Ir al video:
<https://www.youtube.com/watch?v=NVmumUqdjL0>

- **Lo Esencial Sobre el COVID Persistente:** Esta serie de hojas de recursos provee información fundacional sobre cómo navegar el COVID Persistente por Long Covid Justice

Ir al sitio:

<https://longcovidjustice.org/espanol-long-covid-essentials/>

Lo básico del covid persistente

- **Prevención: Cómo evitar contraer COVID ahora**
Ir al sitio: <https://longcovidjustice.org/prevencion/>
- **Lo que se debe hacer si usted o alguien más en su hogar tiene COVID-19**
Ir al sitio: <https://longcovidjustice.org/si-tiene-covid/>
- **¿Todavía se siente mal después del COVID-19? Esto es lo que usted debe saber sobre el COVID Persistente.**
Ir al sitio:
<https://longcovidjustice.org/todavia-se-siente-mal-despues-d-el-covid-19/>
- **¿Qué es el COVID Persistente?**
Ir al sitio:
<https://longcovidjustice.org/que-es-el-covid-persistente/>

Condiciones y complicaciones: Síntomas, tratamientos y más

- **¿Mareos, vértigo, y ritmo cardíaco elevado después de COVID-19? Podría ser disautonomía**
Ir al sitio: <https://longcovidjustice.org/disautonomia>
- **“Niebla mental,” mala memoria y otros problemas neurológicos después del COVID-19**

Ir al sitio:

<https://longcovidjustice.org/problemas-neurologicos>

- **Por qué debe tener cuidado con la actividad y el ejercicio después del COVID-19**

Ir al sitio: <https://longcovidjustice.org/ejercicio/>

- **Lidiando con EM/SFC severa después de COVID-19**

Ir al sitio: <https://longcovidjustice.org/em-severa/>

- **¿Corazón acelerado o dolor del pecho? Problemas cardíacos después del COVID-19**

Ir al sitio: <https://longcovidjustice.org/problemas-cardiacos/>

- **¿Tiene nuevas alergias o intolerancias a alimentos después del COVID-19? Problemas de mastocitos e histaminas**

Ir al sitio: <https://longcovidjustice.org/alergias-sam/>

- **¿Qué hacer cuando sus sentidos del gusto y olfato han cambiado debido al COVID-19?**

Ir al sitio: <https://longcovidjustice.org/gusto-olfato>

- **¿Está teniendo dificultad para dormir después del COVID-19?**

Ir al sitio: <https://longcovidjustice.org/dificultad-para-dormir>

- **¿Cómo el COVID-19 afecta la salud reproductiva?**

Ir al sitio: <https://longcovidjustice.org/la-salud-reproductiva>

- **¿Qué es encefalomiелitis miálgica/síndrome de fatiga crónica (EM/SFC)?**

Ir al sitio: <https://longcovidjustice.org/EM-SFC>

- **Las hojas informativas sobre el Covid Persistente por World Physiotherapy**

Ir al sitio: <https://es.longcovid.physio/quick-access>

- **¿Qué es el Covid Persistente?**

Ir al documento:

<https://world.physio/sites/default/files/2021-06/WPTD2021-InfoSheet1-WhatisLongCOVID-Spanish-A4-v1.pdf>

- **Fatiga y exacerbación de los síntomas post esfuerzo (PESE)**

Ir al documento:

<https://world.physio/sites/default/files/2021-06/WPTD2021-InfoSheet3-Fatigue-and-PESE-Spanish-A4-v1.pdf>

- **Cómo utilizar control del ritmo**

Ir al documento:

<https://world.physio/sites/default/files/2021-06/WPTD2021-InfoSheet4-Pacing-Spanish-A4-v1.pdf>

- **Rehabilitación y COVID persistente**

Ir al documento:

<https://world.physio/sites/default/files/2021-09/WPTD2021-InfoSheet2-RehabandLongCOVID-Spanish-A4-v2.pdf>

- **Guía sobre Long COVID (COVID Persistente) por Patient-Led Research Collaborative:**

El Long COVID es una condición que puede desarrollarse tras una infección de COVID-19. Cualquiera puede padecer Long COVID, incluso las infancias. No existe una cura para el Long COVID y actualmente tampoco hay tratamientos aprobados por la FDA. El Long COVID no es una condición rara; alrededor de 18 millones de adultos en los EE. UU. están lidiando actualmente con ella, y muchos se encuentran gravemente enfermos y discapacitados por esta enfermedad. Incluso las personas que se han recuperado completamente de infecciones anteriores pueden desarrollar Long COVID por infecciones subsecuentes de Covid-19, y las personas con Long COVID pueden experimentar deterioros significativos por reinfecciones.

Ir al sitio: <https://patientresearchcovid19.com/plrc-guia-covid-19/>

- **Hoja Informativa Acerca De COVID Prolongado:** Este es un recurso para las personas que quieren aprender evidencia actualizada sobre el Long COVID. Esta hoja informativa no incluye toda la investigación disponible; es una lista no exhaustiva de información basada en la evidencia. Esta es una versión actualizada de la Hoja Informativa Acerca de COVID Prolongado 2025.

Traducido por los miembros de PLRC Lúcia Santos y André Saravia (Long COVID Chile, CEO y fundador).

Ir al documento:

<https://patientresearchcovid19.com/storage/2026/04/Spanish-2026-Long-COVID-Awareness-Day-Fact-Sheet.pdf>

- **La COVID Persistente ¿Qué es? por REICOP (Red Española de Investigación de COVID Persistente):** Alrededor de un 10 % de las personas que han pasado la fase aguda de la COVID-19 pueden padecer síntomas persistentes después de las 12 semanas tras la infección, que se mantienen durante al menos 2 meses y no se explican por ninguna otra patología. Este síndrome es lo que se conoce como COVID persistente.

Ir al sitio: <https://reicop.org/la-covid-persistente-que-es/>

- **Guía de manejo y ritmo del médico para EM/SFC y COVID prolongado:** Creado en colaboración con #MEAction, la referencia completa Guía de manejo y ritmo del médico incluye información sobre codificación de diagnóstico, documentación de EM/SFC y

COVID prolongado y otros temas relevantes para los proveedores médicos.

Ir a documento:

<https://patientresearchcovid19.com/storage/2024/03/Spanish-Updated-Pacing-Guide-PLRC-MeAction.pdf>

Tratamiento

- **Guía clínica para atención al paciente Longcovid/Covid persistente:** A medida que ha evolucionado la pandemia de la COVID-19 la comunidad científica empieza a tomar conciencia de que esta infección es como un gran iceberg, en cuyo vértice podemos encontrarnos con los pacientes que en su fase aguda de la enfermedad sufren graves complicaciones que incluso ponen en peligro su vida y que, junto con el gran número de contagios que se van produciendo día a día, constituyen la parte visible de este iceberg. Pero en su base, se van acumulando aquellos que más allá de la afectación aguda no consiguen recuperar su estado vital previo, por lo que ha venido a denominarse la Covid Persistente o Long Covid (LC), en ellos los síntomas persisten más allá de las 12 semanas del inicio de sus síntomas, y son al menos un 10 % de todos los contagiados. Cifra que sería superior si consideramos, como en algunas entidades, el límite para la persistencia de síntomas en las 4-6 semanas tras el contagio. Más allá de este límite convencional, debemos reconocer que tendremos que enfrentarnos en los próximos meses con una gran avalancha de afectados de LC.

Ir al documento:

https://www.semg.es/images/2021/Documentos/GUIA_CLINICA_COVID_Persistent_20210501_version_final.pdf

- **Recomendaciones para el manejo clínico de niños y adolescentes con condición post-covid-19 en Cataluña:** La COVID-19 persistente en Pediatría es una entidad poco frecuente, pero real. Afecta principalmente a adolescentes que, después de la infección por el virus SARS-CoV-2, presentan un grupo complejo de síntomas durante más de 8 semanas. El síntoma más común es la fatiga, tanto física como mental, que puede llegar a afectar de forma considerable la calidad de vida, limitando la actividad escolar y social. También se describen con frecuencia: disnea, dolor torácico o trastornos del sistema nervioso autónomo, con taquicardia o hipotensión ortostática. Es importante detectar estos casos de

forma precoz por el pediatra de Atención Primaria y ofrecer apoyo (creer lo que explican, acompañar), detectar síntomas y signos de gravedad, descartar otras enfermedades, revisar criterios de derivación y valorar si precisan tratamiento sintomático y rehabilitador. El objetivo de esta guía es hacer una adaptación para población pediátrica de las guías de manejo de COVID-19 persistente publicadas en adultos.

Ir al documento:

<https://www.pediatrintegral.es/publicacion-2021-12/recomendaciones-para-el-manejo-clinico-de-la-covid-19-persistente-en-la-infancia-y-adolescencia/> |

<https://reicop.org/wp-content/uploads/2023/04/Recomendaciones-SCP-enero-2023.pdf>

- **Guía clínica de fisioterapia para el manejo de la COVID persistente:** una guía que recoge la mejor evidencia científica actual en el manejo del covid persistente y que aporta una serie de recursos prácticos que pretenden dar respuesta, desde la fisioterapia, a sus manifestaciones y síntomas. La guía se basa en la literatura actual considerando la fisiopatología de la enfermedad y los síntomas persistentes que genera, así como en el conocimiento de los aspectos esenciales de la evaluación y las estrategias de manejo de los síntomas persistentes mediante la fisioterapia.

Ir al documento:

<https://www.fisioterapeutes.cat/es/comunicacion/noticias/2023/1/26/presentamos-guia-clinica-fisioterapia-para-manejo-covid-persistente>

- **Documento informativo del World Physiotherapy:** Abordaje de una rehabilitación segura para las personas que padecen COVID persistente: Actividad física y ejercicio

Ir al documento:

<https://world.physio/sites/default/files/2021-07/Briefing-Paper-9-Long-Covid-FINAL-Spanish-2021.pdf>

Comunidad

Grupos de apoyo

Local

- **Long Covid Chile:** Long Covid Chile es un espacio de empatía, solidaridad y apoyo mutuo; también un espacio para la organización

y la reivindicación política al acceso del derecho a la salud y el reconocimiento institucional de Covid Persistente dentro de la Sociedad Chilena y global. Forjar la creación de unidades primarias y secundarias para atención clínica para pacientes Covid Persistentes, leves, agudos y en cualquiera de sus clústeres. Así como también dar atención y respuesta clara, ética y efectiva a las/los pacientes persistentes en Chile y Latino América. Long Covid Chile busca convertimos en una Institución de referencia para la promoción y mejora de la atención en salud, con entornos variados y cambiantes en la atención clínica. Apostando por la igualdad de condición paciente – medico y viceversa, en el intercambio de conocimientos y creación atenciones integrales sin discriminación clínica.

Ir al link: <https://www.instagram.com/longcovidchile/>

Internacional

- **Grupo de Apoyo Covid Persistente:** Este es un grupo en el que enfermos con síntomas persistentes de la covid19 pueden compartir tanto sus experiencias como información acerca de esta infección tan desconocida. Es de esta manera como nos damos apoyo mutuo dentro de este contexto de incertidumbre y desconocimiento tan difícil para nosotros. De todas maneras cualquier persona con familiares o amigos enfermos o simplemente interesada en el tema puede participar.

Visitar sitio:

<https://web.facebook.com/groups/1570019796499853/>

- **Long Covid México comunidad solidaria:** Grupo de acompañamiento solidario y de empatía para todas las personas que padecen el síndrome post COVID o COVID persistente, que se caracteriza por síntomas persistentes después del alta médica. Construimos comunidad desde la convalecencia, sanamos desde las redes colaboración y nos apoyamos desde el corazón.

Asociaciones

- Long COVID Aragón:

Visitar sitio: <https://www.longcovidaragon.org/>

Organizaciones

- **REICOP:** La Red Española de Investigación en COVID persistente es una asociación científica sin ánimo de lucro cuyo fin esencial es

promover y contribuir al desarrollo y difusión de los conocimientos científicos acerca de la COVID persistente y mejorar la asistencia sanitaria prestada a los pacientes afectados por esta enfermedad.

Ir al sitio: <https://reicop.org/>

- **Long Covid Justice:** Estamos liderando esfuerzos colectivos para enfrentar la larga crisis de COVID, centrándonos al mismo tiempo en la justicia racial, social, económica y de discapacidad. Nuestro trabajo lo realizan y para las personas con enfermedades crónicas y discapacidades, nuestras familias y comunidades.

Visitar sitio: <https://longcovidjustice.org/>

- **Patient-Led Research Collaborative:** Somos un grupo internacional de personas con COVID persistente y enfermedades crónicas asociadas a infecciones que provienen de una amplia gama de antecedentes profesionales. PLRC tiene como objetivo representar a personas de todo el mundo con COVID persistente.

Ir al sitio: <https://patientresearchcovid19.com/>

- **Long COVID Alliance:** es una red de defensores de pacientes, científicos, expertos en enfermedades y desarrolladores de medicamentos que se han unido para aprovechar su conocimiento y recursos colectivos para educar a los responsables políticos y acelerar la investigación para transformar nuestra comprensión de las enfermedades posvirales.

Ir al sitio: <https://longcovidalliance.org/>

- **Long Covid Families:** Fundado en respuesta a una crisis creciente. A medida que padres e hijos comenzaron a compartir sus historias, quedó claro que las familias estaban afrontando los efectos a largo plazo del COVID sin apoyo ni respuestas.

Ir al sitio: <https://longcovidfamilies.org/>

- **Long COVID Kids:** Unimos y apoyamos a niños, jóvenes y familias que viven con enfermedades asociadas a infecciones, garantizando que sus voces sean escuchadas y sus necesidades reconocidas. Proporcionamos un vínculo vital entre familias y profesionales, desde médicos hasta investigadores, ayudando a dar forma a la comprensión, los servicios y el apoyo.

Ir al sitio: <https://www.longcovidkids.org/>

- **Longhailer Advocacy Project:** Nuestra misión en COVID-19 Longhailer Advocacy Project es avanzar en la comprensión de Long COVID y sus condiciones asociadas, y acelerar las soluciones y la asistencia a los Longhailer y sus familias a través de la promoción, la educación, la investigación y el apoyo.

Ir al sitio: <https://www.longhailer-advocacy.org/>

- **Long Covid Support:** es una organización benéfica registrada en Inglaterra y Gales. Nuestro objetivo es mejorar el futuro de las personas con Covid prolongado garantizando un acceso equitativo a atención médica, investigación, información y derechos laborales de alta calidad.

Ir al sitio: <https://www.longcovid.org/>

Educación

Conferencias, conversatorios, webinars, etc.

- **El Impacto de las Afecciones Posteriores a la COVID-19 en la Salud, Sociedad y Economía:** Cada día que pasa, encontramos más pruebas de que las infecciones y reinfecciones por la COVID-19 conllevan el riesgo de padecer enfermedades crónicas, discapacidades a largo plazo y un mayor riesgo de infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares, daños cerebrales y deterioro del sistema inmunitario. Observamos un impacto cada vez mayor en las familias, las comunidades, el empleo y la economía.

Ir a conferencia: <https://www.youtube.com/watch?v=U5uicQK6MUo>