

ABC

Covid persistente, la otra pandemia interminable

Miles de enfermos sufren algunas de las 200 secuelas que deja el virus, para las cuales la ciencia aún no ha encontrado una respuesta

PÁGINAS 42 A 44

20%

DE LOS CONTAGIADOS
SUFREN COVID
PERSISTENTE

NEUROLÓGICAS

Dificultad de concentración
Trastorno del olfato
Trastorno del gusto
Déficit de memoria
Deterioro cognitivo
Dolor de cabeza
Mareos
Temblores y convulsiones

SALUD MENTAL

Ansiedad
Desorden del sueño
Depresión
Estrés postraumático

PULMONAR

Disnea
Tos
Congestión nasal
Necesidad de oxígeno
Cambio de voz

CARDIACAS

Miocarditis
Taquicardias y palpitaciones
Hipertensión
Dolor de pecho
Enrojecimiento

GASTROINTESTINALES

Diarreas y vómitos
Pérdida de apetito
Dolor abdominal

OTRAS COMPLICACIONES

Fatiga crónica
Disminución de la actividad
Pérdida de cabello
Deterioro visual
Discapacidad funcional
Erupciones cutáneas

**María
Eugenia
Díez**

Enfermera de UCI con
Covid persistente

«Vivimos con
miedo. Si hoy no
puedo leer, igual
en diez años
no sé hablar»



**NUEVO GRUPO
(17/06/2022)**

<https://rebrand.ly/byneon>

Escanea el código QR:



FOTO: DE SAN BERNARDINO / ABC

El calvario de las empresas españolas en Argelia, perjudicadas por el giro del Gobierno

Grandes proyectos de infraestructuras, en el aire tras la ruptura de relaciones comerciales. «Los argelinos perdonamos, pero no olvidamos», recuerdan ciudadanos contrariados en las calles de Argel

EDITORIAL Y PÁGINAS 24 A 26 Y 38 A 40

El misterio del Covid persistente: más de 200 síntomas y miles de enfermos sin respuesta

- ▶ Sin terapias eficaces, los afectados vagan entre consultas en busca de ayuda para sus secuelas físicas y mentales
- ▶ La OMS no le puso nombre hasta finales de 2021 y aún no está claro a cuántas personas ni por qué les afecta

NIEVES MIRA
MADRID

La irrupción de la pandemia de coronavirus no solo trajo contagios y muertes a causa del virus. Por aquel entonces, de lo que hace ya más de dos años y medio, miles de personas de todo el mundo empezaron a experimentar alteraciones que no habían tenido nunca antes y no se explicaban en base a ninguna otra enfermedad conocida. Cada vez más incapacitados y limitados en su día a día,

pronto empezaron a demandar respuestas que todavía no han llegado.

Pero el reconocimiento se hizo esperar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) no le puso nombre oficial a aquello que a tanta gente afectaba hasta el pasado mes de octubre de 2021. Identificó el Covid persistente o 'long Covid' como la condición de aquellos individuos con historial probable o con-

firmado de SARS-CoV-2, normalmente tres meses después del comienzo de los síntomas relacionados con el virus y que no pueden explicarse con un diagnóstico alternativo. Entre la constelación de síntomas que provoca, el más común es la fatiga, pero también la dificultad para respirar y disfunción cognitiva. Estos pueden fluctuar y reaparecer en respuesta a desencadenantes (físicos o emocionales).

Patrones reconocibles

Una investigación encabezada por la doctora Pilar Rodríguez Ledo identificó hasta 201 síntomas distintos en 2.120 personas afectadas, otros estudios llegan hasta 205. Aunque estos sean tantos y puedan resultar poco específicos, tienden a ocurrir en patrones reconocibles. Un tercio

de los pacientes sufren enfermedades neurológicas y psiquiátricas los primeros seis meses. «Los problemas neurológicos y la confusión mental se debe a una respuesta inflamatoria en el cuerpo que rápidamente se convierte en neuroinflamación en el cerebro, un flujo sanguíneo restringido como resultado de la hipoxia general debido a problemas respiratorios, o a la disfunción del sistema nervioso autónomo», explica Sonia Villapol, investigadora principal en el Center for Neuroregeneration en el Methodist Hospital Research Institute de Houston (Texas).

Las nuevas variantes también han modificado la persistencia de síntomas.

Las primeras tres olas endémicas permitieron caracterizar de base a los enfermos. Con la cuarta y la quinta se amplió el rango de edades, y la vacunación cambió la mortalidad y sintomatología. «La sexta ola es la que va a marcar la diferencia», expone Rodríguez Ledo, vicepresidenta de

la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG). «A falta de más datos, creemos que quizá el porcentaje de desarrollo de Covid persistente está siendo menor. Aunque sigue siendo predominante en mujeres, ya empieza a aumentar también en hombres. El efecto de la vacuna podría ser uno de los motivos del cambio», añade la doctora. Un informe de la Oficina Nacional de Estadística del Reino Unido avanza que con la variante Ómicron, las probabilidades de experimentar síntomas persistentes se reducen a la mitad respecto a Delta en vacunados.

El problema es que, de momento, ni siquiera existen registros de estos pacientes. «Así no podemos hacer un seguimiento pormenorizado de estas personas, y al

20%

DE CONTAGIADOS SUFREN COVID PERSISTENTE

Aunque la estimación varía entre el 10 y el 30%, los CDC de EE.UU. creen que 1 de cada 4 adultos con Covid desarrolla Covid persistente

NEUROLÓGICOS

Porcentaje sobre el total de pacientes con Covid persistente

15%
Dificultad de concentración
Muchos tienen problemas para leer o concentrarse como antes

13%
Trastorno del olfato
La pérdida del olfato es otro de los síntomas más frecuentes

13%
Trastorno del gusto
Junto al olfato, la pérdida del gusto también es frecuente

13%
Déficit de memoria
Muchos tienen problemas para recordar cosas cotidianas

13%
Deterioro cognitivo
Pérdida de memoria, lenguaje o percepción visual

12%
Dolor de cabeza
Los dolores de cabeza a veces llegan a ser incapacitantes

11%
Mareos
Aturdimiento y mareos al ponerse de pie

3,6%
Temblores y convulsiones
Movimientos incontrolables de los músculos

SALUD MENTAL

19%

Ansiedad
La ansiedad les provoca temblores, sudores o palpitaciones

18%
Desorden del sueño
Tienen muchos problemas para conciliar el sueño

15%
Depresión
Trastornos mentales como la depresión también son frecuentes

14%
Estrés postraumático
Trastorno mental causado por una experiencia aterradora

PULMONAR

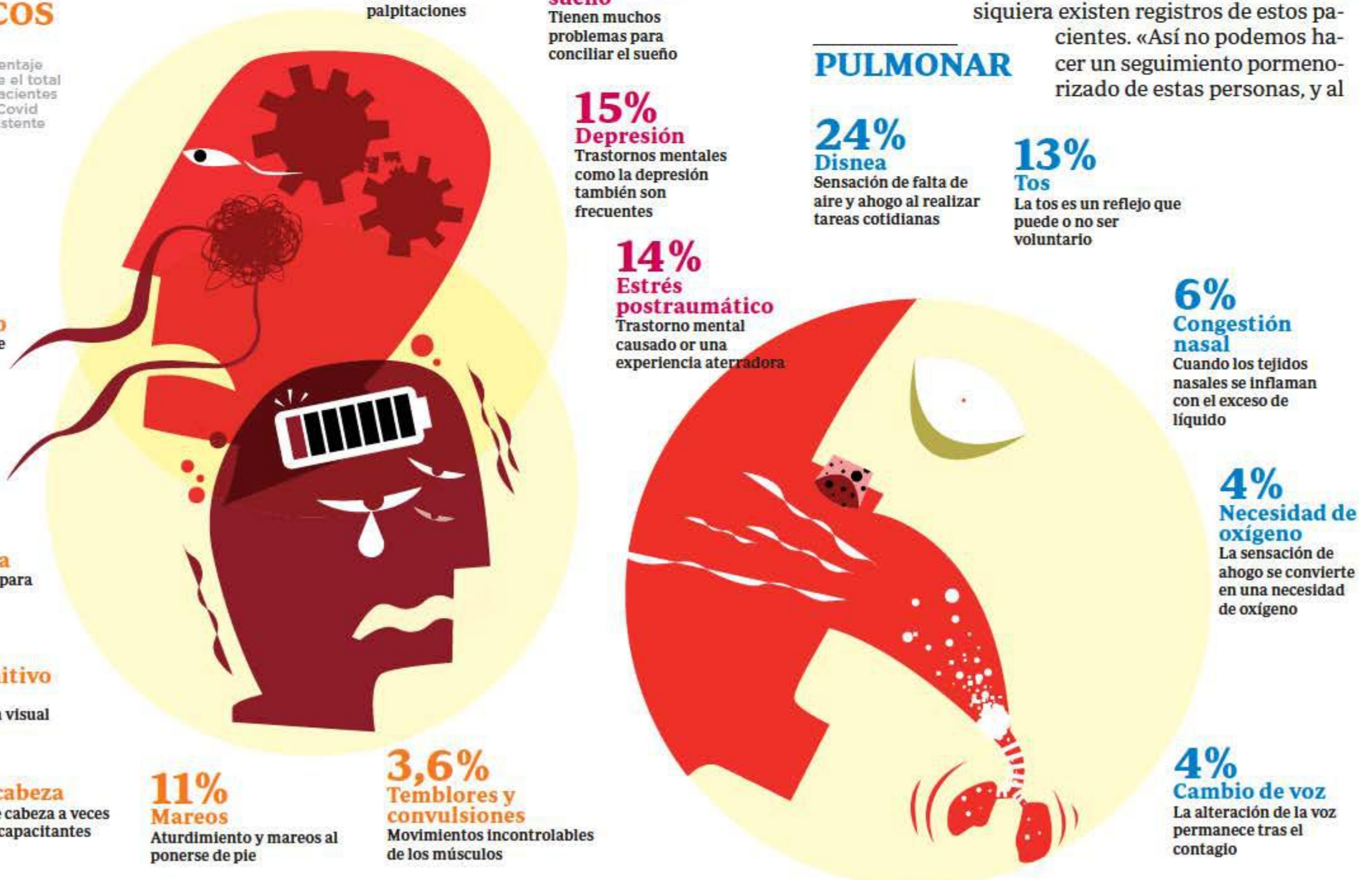
24%
Disnea
Sensación de falta de aire y ahogo al realizar tareas cotidianas

13%
Tos
La tos es un reflejo que puede o no ser voluntario

6%
Congestión nasal
Cuando los tejidos nasales se inflaman con el exceso de líquido

4%
Necesidad de oxígeno
La sensación de ahogo se convierte en una necesidad de oxígeno

4%
Cambio de voz
La alteración de la voz permanece tras el contagio



final terminamos actuando en base a los procesos agudos, porque el problema no se resuelve con un abordaje integral, que es lo que requieren», expone José Ramón Martínez, presidente de la Asociación de Enfermería Comunitaria.

Se piensa que las secuelas permanecen por los reservorios virales que quedan en diferentes tejidos. «Con el antiviral oral Paxlovid de Pfizer, que actualmente se prescribe para quienes contraen Covid-19 y corren el riesgo de progresar a una forma grave del virus, se ha observado un alivio de los síntomas persistentes a largo plazo después de cinco días», señala Villapol. En fase de estudio, de momento en España solo se recomienda de forma experimental por la SEMG.

«Otros estudios apuntan a la persistencia de la inflamación», explica Esther del Corral, portavoz de la Sociedad Española de Medicina Interna. Pero también se investigan reacciones de tipo autoinmune. «Ojalá tuviéramos una pastilla que lo mejorara todo», agrega la médico internista del Hospital Royo Villanova de Zaragoza. «De momento, lo que podemos hacer es el acompañamiento, no tenemos ahora mismo otras opciones», sentencia.

CARDIACAS

17%
Miocarditis
Inflamación del músculo cardíaco, es decir, en el miocardio

11%
Taquicardias y palpitaciones
Frecuencias cardíacas de más de 100 latidos por minuto

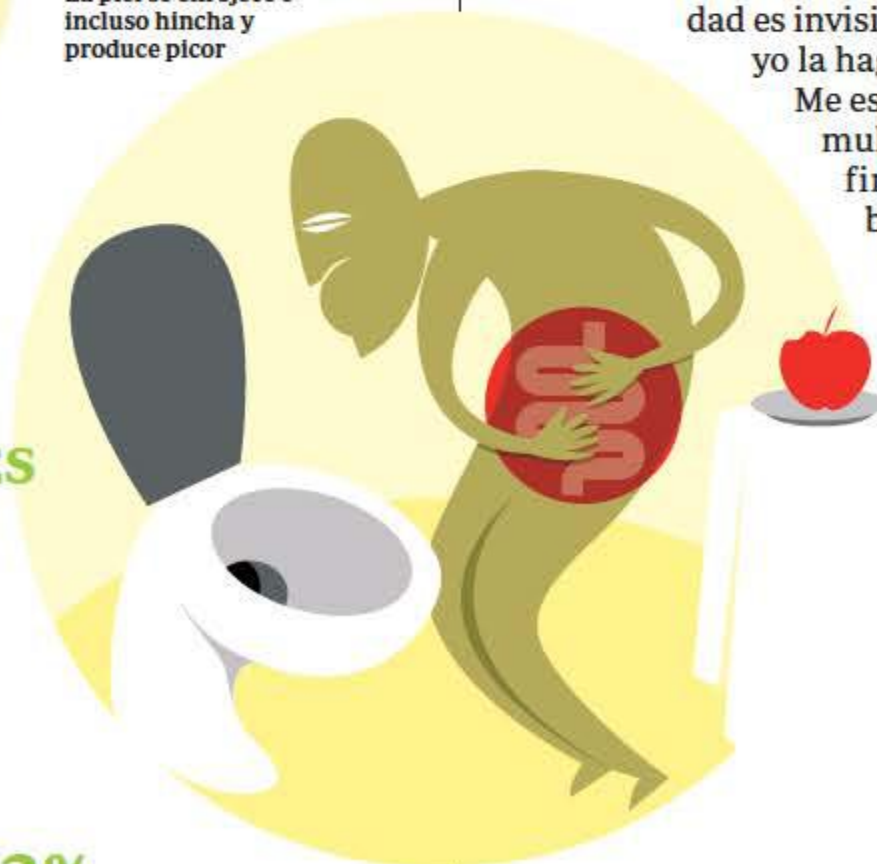


GASTROINTESTINALES

9%
Diarreas y vómitos
Muchos no pueden hacer vida normal al tener diarreas y vómitos constantes

7%
Pérdida de apetito
Los trastornos se traducen en un menor apetito

3%
Dolor abdominal
Muchos sienten dolor entre el pecho y la ingle



OTRAS COMPLICACIONES

35%
Alteraciones menstruales
Mayor hemorragia durante la regla y cambios en el ciclo menstrual.

31%
Fatiga crónica
El cansancio crónico es el síntoma más común

17%
Disminución de la actividad
Disminuyen la frecuencia en que realizaban actividades

9%
Pérdida de cabello
El cabello se suele caer casi siempre parcialmente

9%
Deterioro visual
Sufren alteraciones en la vista o incluso visión doble

4%
Erupciones cutáneas
Cambios en el color, sensación o textura de la piel



11%
Hipertensión
Se eleva la presión arterial que mide la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias

11%
Dolor de pecho
Muchos sienten desde punzadas hasta dolor seco que puede ir acompañado de presión o ardor

3%
Enrojecimiento
La piel se enrojece e incluso hincha y produce picor

«Llegué a creer, como me decían algunos médicos, que me lo estaba inventando»

► Los enfermos encaran solos a la persistencia del virus, resignados en los «días malos»

N. MIRA
MADRID

Tardaron meses en hallar una respuesta, en poner nombre a aquello que veían en tantos otros, y agrupándose encontraron el alivio que de forma individual o en las instituciones no sentían. Todos aquellos que tras contagiarse de coronavirus seguían manifestando algún síntoma semanas e incluso meses después se dieron cuenta así de que no estaban solos. Entonces, surgieron por todo el país decenas de plataformas. «El hecho de encontrar el colectivo y a tanta gente que contaba lo mismo o parecido que yo es confortable, pero a nivel social e institucional falta mucho entendimiento», explica la portavoz del Colectivo Covid Persistente Madrid, María Eugenia Díez.

En España, la Sociedad de Médicos Generales y de Familia (SEMG) cifra en un 10% el número de afectados por el llamado también Covid de larga duración. Si ya se han superado los 12,5 millones de contagiados de coronavirus, la cifra de pacientes con Covid persistente puede superar el millón de casos.

«Estoy enferma, mi enfermedad es invisible. A veces, yo la hago invisible. Me escondo, disimulo el dolor y finjo estar bien. La gente me hace sentir mal

si no miento. Solo quieren oír que me curé», se desahogaba una mujer en redes sociales, que prefiere continuar bajo el anonimato.

Lorena Bastos Su enfermedad «despertó» tras vacunarse de la gripe

Si hay algo que moleste a los enfermos con Covid persistente es la frase «te veo muy bien». Fue la que le dieron hace apenas unas semanas en consulta a Lorena. «¿Que me ves bien? Peleo por intentar estar bien», le contestó al doctor, que le ofreció antidepresivos, y le confirmó que «lo único» que podía ofrecerle es «acompañamiento» y dichas pastillas. El Covid persistente le apareció tras ponerse la vacuna de la gripe estacional. Con una bajada de defensas, el virus, que estaba «atenuado» en su cuerpo terminó «atacando», por lo que el diagnóstico tardó aún más de lo normal en llegarle, hace ahora más de año y medio, y fue «por la sanidad privada». Con todas las menstruaciones e incluso algunas ovulaciones sigue reviviendo síntomas Covid.

Lorena se re infectó de coronavirus hace pocas semanas, y reconoce que en su caso fue como «retroceder» a cómo se sentía hace un año. En la peor época, solo podía hacer vida del sofá a la cama, y pasó cinco meses así. Asume que su colectivo será el de los «incomprendidos» durante mucho tiempo. Recuerda que «todo lo que ha hecho» para tratar sus síntomas ha sido porque lo ha ido leyendo, buscando en internet e investigando por su cuenta. «Al final, estoy buscando formas naturales de mejorar, y en días como hoy, que son buenos, es cuando soy capaz de reírme», cuenta.

Rubén L. G. Un Covid sin síntomas que se convirtió en pesadilla

Según la encuesta elaborada por la SEMG, el Covid persistente afecta en torno a un 79% a las mujeres. Pero con el avance de la vacunación y su efecto sobre la enfermedad además de la aparición de nuevas variantes, los médicos ya empiezan a percibir, a falta de datos que lo corroboren, un cambio. Rubén L. G. es uno de esos hombres afectados por el Covid persistente. Se contagió de coronavirus hace ahora un año,



▶▶▶ y lo pasó «casi asintomático», según cuenta. Su pesadilla comenzó cuando volvió a trabajar, y nombra hasta 17 síntomas que lo acompañan a diario, que van desde la sensación de ahogo y cansancio crónico hasta afonía, congestión, vista borrosa o debilidad de las articulaciones y dificultad para dormir.

Pese a todo, Rubén no puede evitar tener la sensación de «culpa» cada vez que visita el médico, pidiendo permiso en el trabajo. Lo han atendido, además de en Urgencias, otros especialistas. La lista incluye neurólogo, neumólogo, cardiólogo o del aparato digestivo. Algo que le afecta también mucho es que «por fuera» aparentemente se encuentra bien, y el entorno lo trata «como antes», pero ni de lejos dice rendir como antaño. «El Covid persistente se parece a una montaña rusa. Hoy te levantas bien y mañana no te puedes mover del sofá». Con todo, lo peor, dice, es la incertidumbre. «Vivir así es agotador. Esperar (respuestas), todavía más».

María Eugenia Díaz Primera línea en la pandemia, tardó meses en descubrir qué le pasa

Cuenta María Eugenia Díaz que la primera vez que se montó en el coche tras pasar el coronavirus, era incapaz de recordar cómo se conducía. Su contagio fue durante la primera ola, cuando trabajaba como enfermera de UCI en el Hospital 12 de Octubre de Madrid en lo peor de la pandemia. No entendía qué pasaba, le contaba al médico que estaba constantemente mareada, tenía hematomas, veía borroso, no podía leer ni un libro. «Me mandaron al psiquiatra, me decían que era por mi trabajo, por todo lo que estaba viendo, me hincharon a pastillas. Y luego el psiquiatra reconocía que eso no era ansiedad ni depresión. Lo llegué incluso a dudar, pensando que me estaba inventando cosas», evoca. Ahora, más de dos años después dice que ya «comprende» su cuerpo. Cada vez que hace un esfuerzo físico o mental (que en su

caso, puede ser trabajar de noche) tiene una recaída, y dos o tres días que los pasa mal.

Con su segundo contagio, notó que daba «tres pasos atrás». Pero esta vez, al menos, ya no se asustó. Le aparecieron de nuevo hematomas, Petequias por por todo el cuerpo, ha vuelto a ver borroso y a revivir unos síntomas que en algún momento determinado han llegado a ser hasta 34. Ahora vive con la filosofía de que «el plan es que no hay plan»: «Te levantas e improvisas, sin obsesionarte».

Como portavoz del colectivo en Madrid, cuenta que entre los afectados se están produciendo muy pocas adaptaciones de los puestos de trabajo para estas personas, y que tampoco hay protocolos específicos a las necesidades de estas personas afectadas, ni figuras de protección frente al riesgo de exclusión de la vida laboral y social. Pero la incompreensión que sufren también tiene parada en el ámbito familiar y sanitario. «Hay roles familiares de los que te encargabas y ahora no puedes, es muy difícil que eso lo entiendan». A su juicio, la sociedad tiene que entender también su «miedo»: «Si yo ahora mismo no sé leer, igual en diez años no sé hablar. Vivimos con esa incertidumbre». Lo que piden: que se les contabilicen de manera adecuada, que se establezcan protocolos para atenderlos y se creen unidades específicas para ellos.

Elizabeth Semper Se contagió en el aula y ahora solo puede trabajar por horas

Con 37 años, Elizabeth Semper ha tenido que readaptar su trabajo, para poder ofrecer un rendimiento «dentro de las expectativas del empleador». Ha perdido empleos, simplemente por no poder acudir a la entrevista un día que no podía salir de casa porque no podía moverse o separarse del baño. «Los jefes o compañeros que te conocían previamente no entienden qué ha ocurrido, cómo es una enfermedad tan silenciosa, porque no aparentas estar enfermo», explica. Recientemente, por ejemplo, llegó una hora tarde a unas jornadas en las que participaba como presidenta de Covid Persistente España. «Miraba los números del reloj pero no entendía que se me había pasado la hora, no comprendía que el número 11 no era el 10 y mientras tanto no paraba de dar vueltas».

La incompreensión y el desconocimiento de la enfermedad es tal que sus relaciones sociales han empeorado. «He perdido amigos por voluntad suya, porque no entendían qué ocurría, no les interesaba estar con una persona que no puede unirse a los planes». Pese a todo, fundar la Asociación Covid Persistente España, la ha ayudado, dice, a «encontrar» la energía necesaria para «avanzar». Por eso, además de pedir muchos más recursos para investigar las causas y los tratamientos, a la sociedad le pide «empatía» y amabilidad, «a pesar de que (a veces) el dolor «no se refleje» en su cara.



María Eugenia se contagió de Covid por primera vez en el hospital donde trabajaba, a principios de 2020
// DE SAN BERNARDO

M^a Eugenia Díaz

Enfermera

«El plan es que no hay plan. Te levantas e improvisas»

«Vivimos con miedo. Si hoy no puedo leer, igual en diez años no sé hablar»



A Elizabeth la enfermedad le llegó trabajando, en el aula. También se contagiaron sus hijos // DE SAN BERNARDO

Elizabeth Samper

Profesora

«Trabajo por horas para, poco a poco, volver a mi vida normal»

«He perdido amigos por voluntad suya, no me entienden»

‘Googleando’ y probando métodos alternativos

«Como no te hacen seguimiento ni estás en ninguna lista de estudio, ni de espera, dudas de que te llamen cuando ‘saquen’ algo. Te refugias en redes o buscando ‘long Covid’ en Google cada día, a ver si algún país ha descubierto por fin algo», narra Rubén.

En el caso de Lorena, «leyendo mucho» encontró consuelo en el uso de la vitamina C o los probióticos, pero también ha hecho un tratamiento en una cámara hiperbárica que le ha mejorado el insomnio, «herramientas que me he ido buscando».