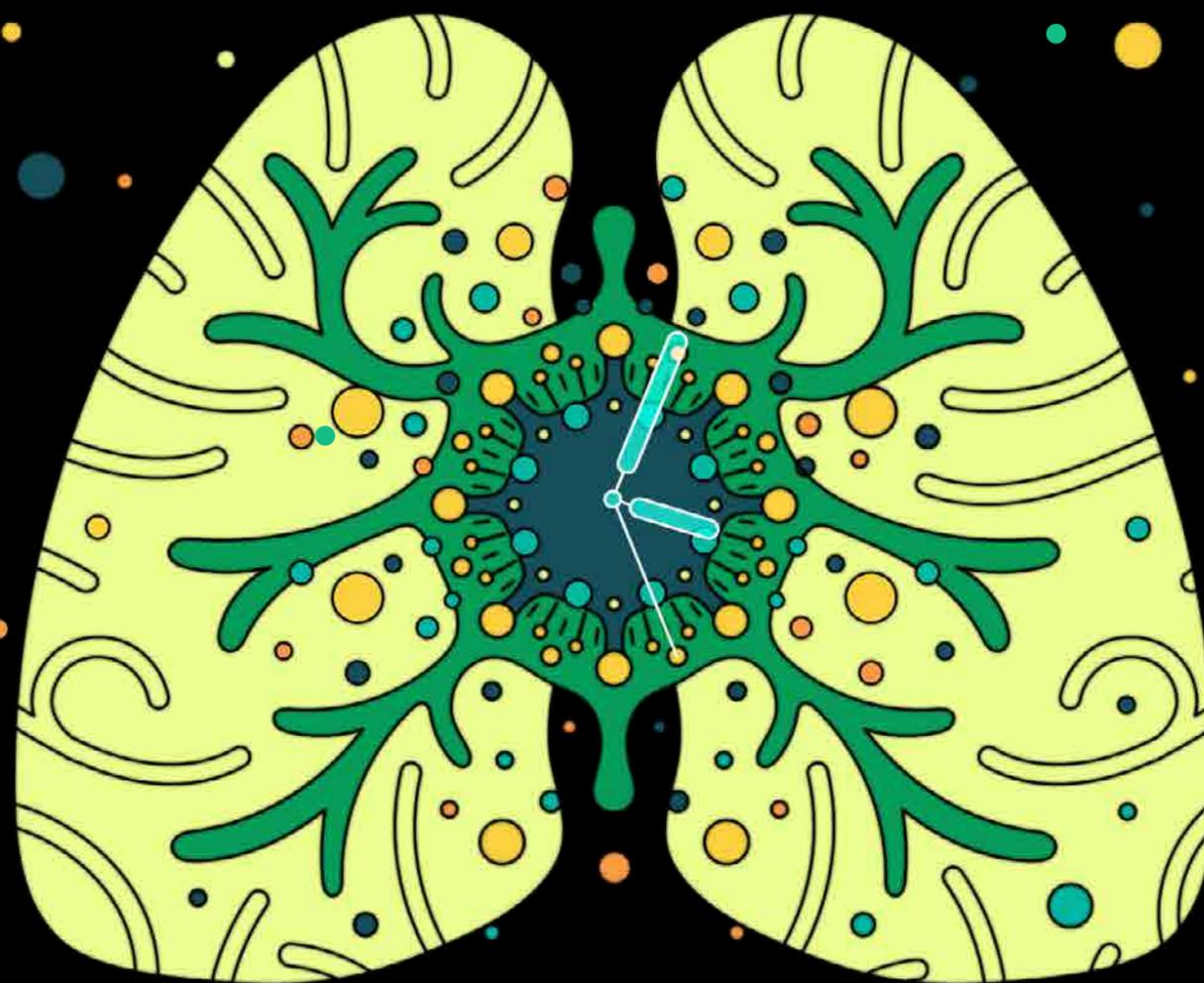


De la nariz al cerebro: **Long Covid,** el enemigo persistente

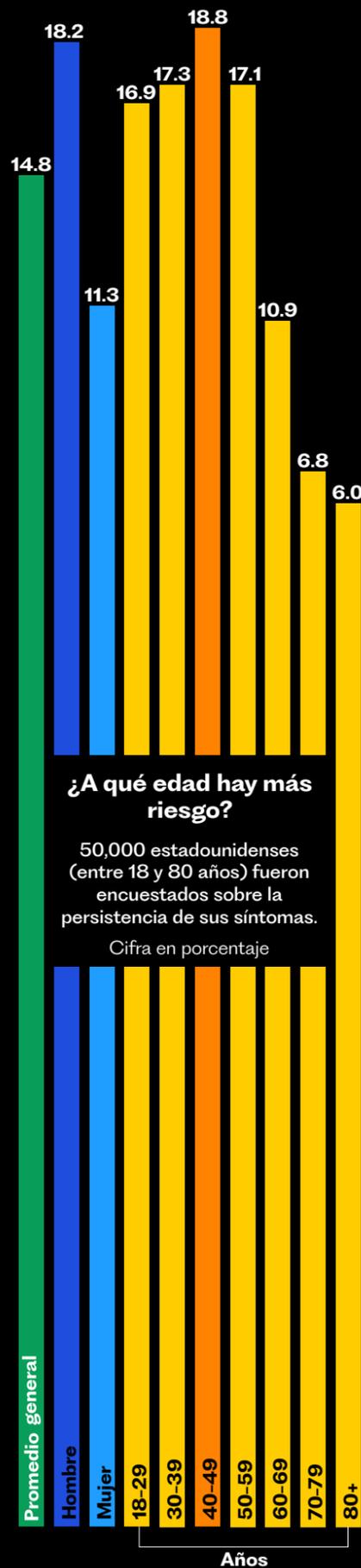
Hasta la fecha, no existe una prueba para diagnosticar a alguien con Covid persistente. Tampoco existe un consenso de qué es realmente. Sin embargo, se calcula que, a nivel mundial, 65 millones de personas lo padecen, con secuelas como ansiedad y depresión.

POR **INÉS GUTIÉRREZ JABER**
ILUSTRACIONES **TAVO MONTAÑEZ**



COVID

En junio de 2021, **Carlos Colunga**, un cirujano pediatra de Monterrey, contrajo Covid-19. A sus 33 años, tenía buena salud y su enfermedad fue muy leve. Tres semanas después, cuando sus pruebas ya eran negativas a SARS-CoV-2, un sonido ensordecedor invadió sus oídos. El tinnitus que sufría solo le daba tregua cuando estaba debajo de la regadera; solo porque el ruido del agua cayendo era más fuerte que el silbido que él escuchaba.



Una semana después, los síntomas empeoraron. Recorrer una distancia, que antes no le costaba trabajo, lo hacía agotarse, además, sentía palpitations fuertes en el pecho y no podía respirar. Desesperado, comenzó a buscar ayuda. Tuvo que consultar a más de cinco especialistas para encontrar uno que le diagnosticara una probable causa: el poco comprendido **Long Covid** o **Covid persistente**.

“Fue un proceso muy estresante y desgastante, jamás en mi vida había llorado tanto”, cuenta Carlos en entrevista con *TecScience*.

¿Qué es Covid persistente?

Lo que Carlos Colunga no sabía, es que no estaba solo, su caso es uno de millones.

Aún no existe un consenso entre la comunidad científica de qué es el **Covid persistente** –también conocido como **Long Covid** o **Covid de larga duración**– ni una prueba o herramienta para diagnosticarlo.

Sin embargo, la Organización Mundial para la Salud (OMS) lo define como el conjunto de síntomas prolongados que algunas personas presentan después de haber tenido Covid. [Una revisión hecha por la revista Nature](#) calcula que alrededor de 65 millones de personas alrededor del mundo lo padecen, de un total de 670 millones de casos registrados de SARS-CoV-2, es decir, 10% de la población que se contagió.

En México, los datos son limitados. [Un análisis de 50 casos](#) realizado en el Hospital Ángeles Puebla en 2020, encontró que **84% de ellos presentó síntomas persistentes después de recuperarse de la enfermedad inicial**.

“Existen más dudas que respuestas”, dice **Paola Reynoso Lobo**, directora de Bienestar y Prevención en

TecSa d y profesora de la Escuela de Medicina en el Tecnológico de Monterrey.

De hecho, la OMS ha creado una lista con **más de 200 síntomas asociados a esta condición**.

“Los más comunes son la fatiga, dificultad para respirar, neblina mental, palpitations y dolor de cabeza”, explica Reynoso. Otros incluyen la pérdida del gusto y olfato, tos persistente, diarrea, problemas para dormir, mareos, dolor muscular y sarpullido.

Síntomas neurológicos y emocionales

La experiencia de Sara, de 68 años –otra paciente quien pide resguardar su verdadero nombre– fue dolorosa, triste y frustrante. “Empecé a tener **ataques de pánico**, de querer salirme a gritar”, recuerda.

En marzo de 2021, Sara se contagió de Covid-19. Al igual que Carlos, la enfermedad inicial fue leve, con ardor de garganta, escurrimiento nasal y fiebre. Se recuperó y a las dos semanas comenzó a experimentar **dolores de cabeza tan intensos que la despertaban por la noche**. Además, tenía fatiga, ansiedad y depresión.

El panorama no pintaba bien para Sara. “Tenía mucha angustia, casi no dormía”, dice.

Entre los síntomas más difíciles de entender y vivir

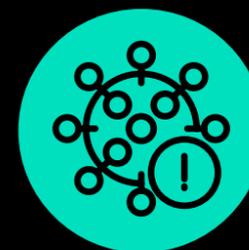
para quienes tienen Covid persistente son los que se relacionan con el **cerebro** y las **emociones**. Muchos reportan tener problemas de memoria, insomnio, dificultad para concentrarse, problemas con el equilibrio, mareos, sensibilidad ante la luz, dificultades para hablar, ansiedad y depresión.

De acuerdo con **Héctor Ramón Martínez Rodríguez**, investigador y neurólogo, director del Instituto de Neurología y Neurocirugía del **Centro Médico Zambrano Helión**, hasta “el 82% de los pacientes hospitalizados por Covid-19, presenta síntomas neurológicos y neuropsiquiátricos, durante el evento y meses después”.

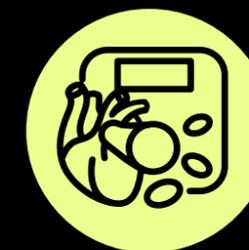
Entre estas afectaciones existe la **neblina mental**. Esta se caracteriza por un estado de **confusión, olvidos, falta de concentración** y, en general, de **claridad en nuestra mente**. Muchas veces, puede sentirse similar a los efectos del estrés o la falta de sueño.

Factores de riesgo

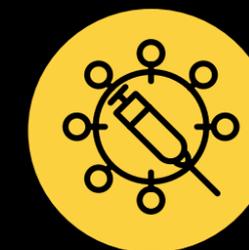
Aún no se sabe con certeza qué es lo que predispone a padecer Long COVID, pero estas son algunas asociaciones.



Haber padecido un caso de COVID-19 grave, con intubación, hospitalización o cuidados intensivos.



Tener condiciones previas como diabetes, hipertensión, cardiopatías, obesidad.



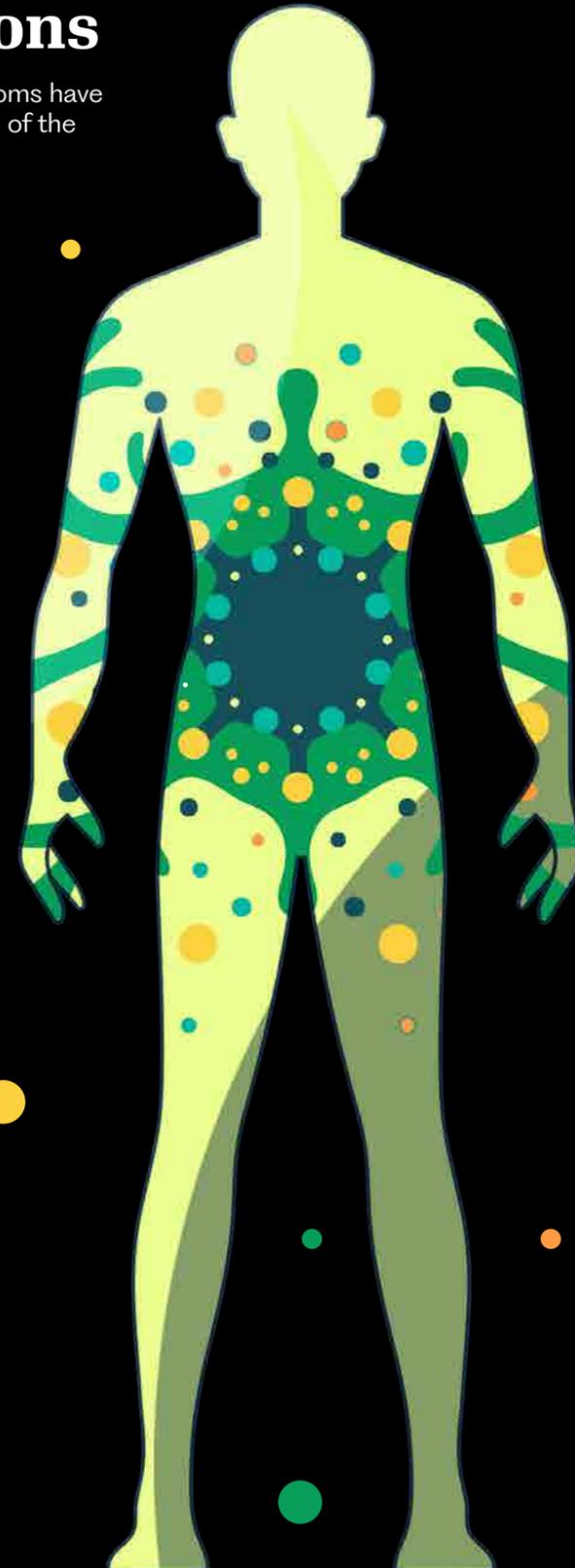
No haber sido vacunado contra COVID-19.



Haber desarrollado síndrome inflamatorio multisistémico (inflamación en múltiples órganos y tejidos).

Long COVID manifestations

Although more than 200 symptoms have been diagnosed, these are some of the most common ones:



General

- Fatiga y cansancio
- Caída de cabello
- Pérdida de gusto y/o olfato
- Fiebre
- Irregularidades en la menstruación

General

- Fatiga y cansancio
- Caída de cabello
- Pérdida de gusto y/o olfato
- Fiebre
- Irregularidades en la menstruación



Respiratorios

- Tos persistente
- Dificultad para respirar o falta de aire

Dolencias

- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Dolor de pecho
- Dolor de articulaciones
- Adormecimiento de extremidades



Cardiacos

- Dificultad de regular la frecuencia cardíaca con cambios de postura o actividad (taquicardia postural ortostática)
- Palpitaciones

La investigación científica ha encontrado que hasta 40% de las personas que experimentan Covid persistente, presentan –en algún momento– uno de los síntomas de la neblina mental.

Para quienes la han sufrido, la frustración puede ser aún mayor ya que las personas que los rodean pueden pensar que están mintiendo o, simplemente, no quieren ir a trabajar.

Algunos pacientes reportan que hay profesionales de la salud que los desestiman. Los expertos Martínez Rodríguez y Reynoso Lobo explican que la neblina puede ser incapacitante y sería inusual que las personas lo fingieran.

Las razones por las cuales el Covid persistente puede ocasionar efectos en las emociones aún son desconocidas. Sin embargo, el neurólogo Héctor Martínez plantea que una de las causas podría ser por la invasión directa del virus SARS-CoV-2 al cerebro.

Un grupo de apoyo en redes sociales

En 2021, cuando se reportaban más casos de Covid persistente, en el hospital Zambrano Helión de TecSalud, un equipo liderado por Paola Reynoso comenzó a investigar qué podía hacer para ayudar.

En su búsqueda, encontraron que muchas personas que creían estar viviendo con Covid persistente se organizaban por medio de las **redes sociales** para compartir información científica sobre el padecimiento, darse consejos...y ánimo.

Descubrieron que un común denominador en estos grupos es que las personas se sentían **poco comprendidas por los profesionales de la salud**. “No encontraban respuestas e incluso los invalidaban diciendo que –seguramente– era algún otro padecimiento o que tal vez estaban inventando”, cuenta Reynoso Lobo.

Para poner un granito de arena, la investigadora y su equipo crearon **un grupo de apoyo virtual** en el cual ofrecen sesiones con expertos de la salud, como neurólogos, cardiólogos, psicólogos, nutriólogos, psiquiatras, otorrinolaringólogos o infectólogos.

La idea era crear un espacio donde las personas pudieran sentirse acompañadas y obte-

ner información y recomendaciones basadas en evidencia científica. En las sesiones también se han impartido clases de yoga restaurativa o de meditación. El grupo está en Facebook y es abierto al público.

Para Carlos Colunga, la ayuda que le ha brindado el grupo es invaluable. “Yo creo que lo que más aporta es que es un espacio donde la gente puede darse cuenta de que **no está sola**”, reflexiona.

Tratamientos personalizados

Es difícil saber con certeza que alguien padece Covid persistente. Al ser una condición nueva y desconocida, los médicos aún están aprendiendo y, a veces, **temen diagnosticar a sus pacientes**, por miedo a perder su buena reputación o equivocarse.

Afortunadamente, cada vez son más los expertos que están abiertos a la idea. El tratamiento que se les da a los pacientes depende de los síntomas que presentan. “No hay un abordaje de libro, más bien, dependiendo de lo que refiere el paciente, se hace un plan de **tratamiento individualizado**”, explica Reynoso Lobo.

Martínez Rodríguez y Reynoso Lobo aconsejan que las personas que creen que podrían tener Covid persistente se acerquen a su médico de confianza para que les haga una evaluación inicial y los canalice con un especialista, dependiendo de la gravedad de sus síntomas.

Carlos y Sara tuvieron tratamientos personalizados. Por ejemplo, a él le mandaron una serie de medicamentos y Sara empezó a tomar terapia, hacer ejercicio y meditación.

Él tiene cada vez menos tinnitus y fatiga, mientras que ella recuperó su salud mental y sus dolores de cabeza se han reducido mucho. “Yo pienso que sí vamos a mejorar todos”, dice Sara.