

Consejos útiles para navegar por el cuidado médico de tu COVID persistente

29 de marzo de 2022

Encontrar un/a profesional sanitario comprensivo/a en el que confíes puede ser un obstáculo cuando se vive con COVID persistente, pero es posible. Una vez que puedas ponerte en contacto con alguien y concertar una cita, te sugiero que le envíes las recomendaciones de la Guía provisional ofrecida por los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (CDC). Estas directrices pueden ayudar a tu profesional sanitario a evaluar y tratar tus síntomas específicos.

También querrás preparar una lista de tus síntomas para tu primera cita médica. Intentar explicar tus síntomas a tu médico de forma que los entienda puede ser un reto: la mayoría de la gente describe sus síntomas de forma distinta a como lo harían los libros de medicina. Esta barrera lingüística puede llevar a tu proveedor de asistencia sanitaria a juzgar o diagnosticar erróneamente tus síntomas o a remitirte al especialista equivocado. Por ejemplo, yo creía que tenía mareos, pero eran mareos y vértigo. El mareo era un efecto secundario de la [disautonomía](#) postviral, que es frecuente con la COVID persistente.

Está bien (y a veces es esencial) buscar un nuevo proveedor de atención sanitaria si en algún momento sientes que tu proveedor no se mueve con suficiente urgencia a la hora de administrar la atención sanitaria o responder a tus mensajes. Los síntomas de la COVID persistente tienden a desarrollarse y evolucionar rápidamente. A veces, los profesionales sanitarios que al principio están entusiastas con tratar la COVID persistente se desaniman tras meses de intentar evaluar sus [síntomas](#), que cambian constantemente y a veces no responden. Si te sientes desatendido por tu profesional sanitario, ten una conversación con él/ella. Si no estás satisfecho con su respuesta, es hora de buscar un nuevo médico.

¡Busca una segunda opinión si tu médico te sugiere un procedimiento o prueba importante para aliviar los síntomas de la COVID persistente! Muchas veces, los síntomas desaparecen por sí solos. La comunidad médica aún está aprendiendo sobre esta enfermedad. Un profesional sanitario puede recomendar un procedimiento sin conocer los [riesgos potenciales](#).

Por ejemplo, me tuvieron que extraer las muelas del juicio al principio de mi larga experiencia con la COVID. Consulté con mi profesional sanitario, y ella rechazó la idea de someterme a la

intervención quirúrgica que me había sugerido mi dentista porque mi ritmo cardiaco y mi fatiga seguían sin estar controlados. ¡Esta sabia decisión pudo salvarme la vida! Los [estudios](#) indican ahora un riesgo añadido para las personas con COVID que se someten a cirugía.

Para obtener apoyo adicional, los grupos de apoyo de COVID persistente, como [Body Politic](#), a menudo tienen encuestas internas o investigadores dentro del grupo que pueden proporcionarte datos difíciles de encontrar para ayudarte a tomar una decisión informada.

Cynthia Adinig

Cynthia ha pasado los últimos años como especialista en marketing para organizaciones sin ánimo de lucro dirigidas por minorías y mujeres, y en campañas políticas. Tras desarrollar Covid persistente en marzo de 2020, decidió convertirse en defensora de pacientes con Covid persistente. Después de un año en proceso de recuperación, trabajó para ayudar a orientar el lenguaje legislativo de la Ley de Covid-19 Persistente (Covid 19 Long Haulers Act). Escribió una guía digital para la atención médica de los pacientes de color con Covid persistente. Cynthia está orgullosa de unirse al equipo de Kindred y ayudar a fomentar un espacio único muy necesario para la comunidad de la Covid persistente.