



Easy Read Edition

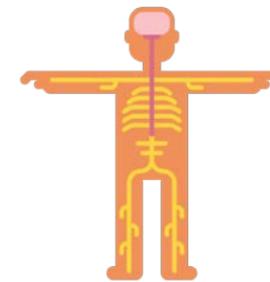
Lo que necesitas saber sobre la COVID-19 y la COVID persistente

Palabras que debes saber



Adaptaciones

Cambios que facilitan las cosas para las personas con discapacidades. Nos ayudan a obtener las mismas cosas que las personas sin discapacidad.



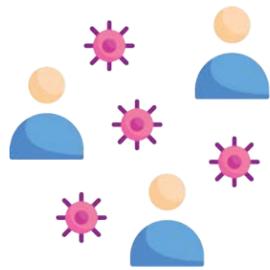
Sistema nervioso autónomo

Un sistema en el cuerpo que controla las cosas que el cuerpo hace automáticamente, como respirar, los latidos del corazón o qué tan caliente o frío está.



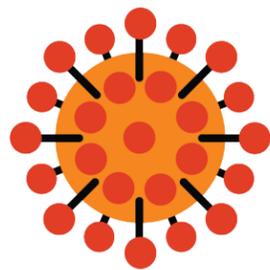
Disfunción cognitiva

Cuando tienes dificultades para pensar o recordar.



Contagioso

Cuando alguien puede propagar una enfermedad.



COVID-19

Una enfermedad mala que se ha extendido por todo el mundo. Hace que las personas estén muy enfermas y puede matarlas.



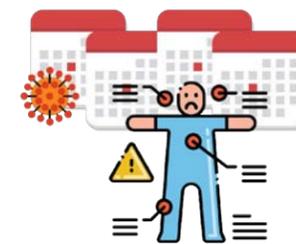
Disautonomía

Cuando el sistema nervioso autónomo no funciona correctamente.



Fatiga

Sentirte realmente cansado sin importar cuánto duermas.



COVID persistente

Cuando tienes síntomas más de tres meses después de contraer COVID-19 por primera vez



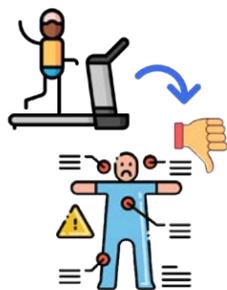
Evento de discapacitación masiva

Cuando muchas personas terminan discapacitadas porque se enfermaron o lesionaron por algo.



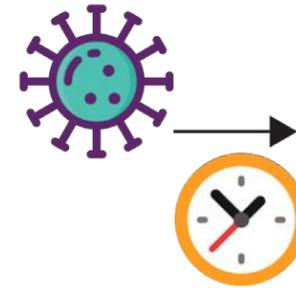
Paralizado

Cuando alguien no puede mover el cuerpo fácilmente o en absoluto.



Malestar postesfuerzo (post-exertional malaise, PEM)

Tener síntomas que empeoran después de hacer ejercicio o hacer actividades.



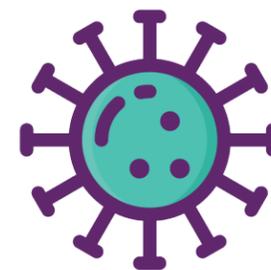
Afección postviral

Una afección que ocurre después de enfermarse con un virus.



Taquicardia

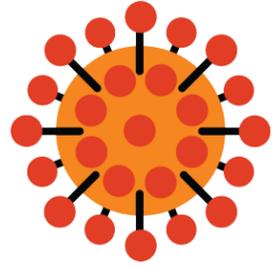
Cuando el corazón late muy rápido.



Virus

Un tipo de microbio muy pequeño.

¿Qué es la COVID-19?



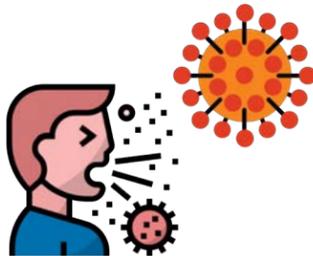
La **COVID-19** es una mala enfermedad.



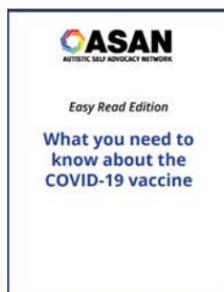
Hace que las personas se enfermen mucho.



La COVID-19 se ha extendido por todo el mundo.



La COVID-19 aún se está propagando.



Puedes obtener más información sobre la COVID-19 leyendo [nuestra hoja de datos sobre la vacuna contra la COVID-19](#).

¿Qué es la COVID persistente?



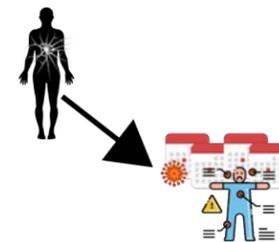
La **COVID persistente** es cuando todavía estás enfermo más de tres meses después de contraer la COVID-19 por primera vez.



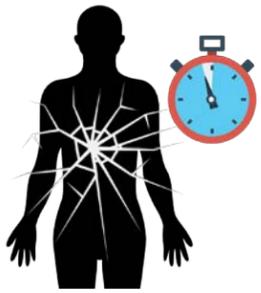
La COVID persistente ocurre porque te enfermaste con la COVID-19.



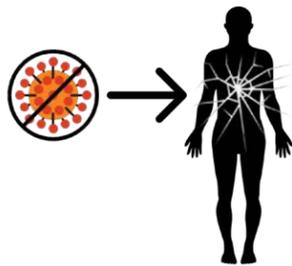
Estar enfermo con COVID-19 puede dañar tu cuerpo.



Ese daño se llama COVID persistente.



El daño de la COVID persistente puede durar mucho tiempo.



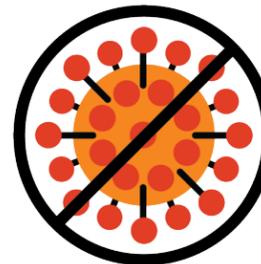
El daño puede durar incluso después de que ya no tengas COVID-19.



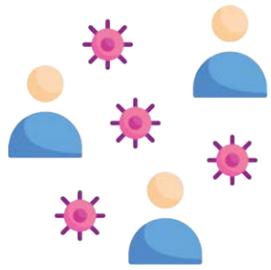
Tener COVID persistente **no** significa que todavía estés enfermo con la COVID-19.



Tener COVID persistente podría significar que todavía te sientes enfermo.



Pero eso no significa que todavía tengas COVID-19.



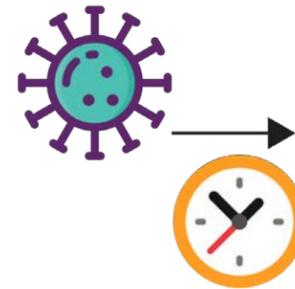
Las personas que tienen COVID persistente ya no son **contagiosas** con la COVID-19.



No pueden propagar la COVID-19.



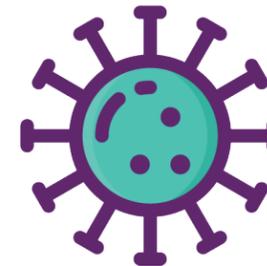
Eso significa que no puedes contraer COVID-19 de ellas.



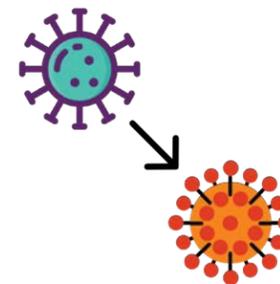
La COVID persistente es una **afección postviral**.



Eso significa que ocurre después de enfermarse con un virus.



Un virus es un tipo de microbio muy pequeño.



La COVID-19 es causada por un virus.

Hay muchos nombres diferentes para la COVID persistente. Algunos otros nombres para la COVID persistente son los siguientes:



- COVID de larga duración



- COVID-19 postaguda



- Secuelas postagudas de la infección por SARS-CoV-2



- Efectos a largo plazo de la COVID



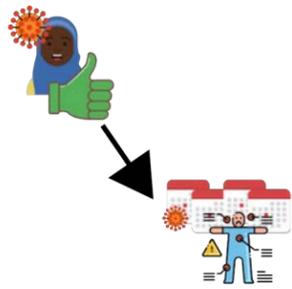
- COVID crónica



Todos estos términos significan lo mismo.



No tienes que enfermarte mucho con la COVID-19 para tener COVID persistente.



Las personas que no se sintieron enfermas en absoluto cuando contrajeron COVID-19 pueden contraer COVID persistente.



Para algunas personas, la COVID persistente dura solo unos cuantos meses.



Para otras personas, puede durar años.



Todavía no sabemos mucho sobre la COVID persistente.



Los médicos y científicos están estudiando la COVID persistente para aprender más al respecto.

¿Cuáles son algunos síntomas de la COVID persistente?



Hay muchos síntomas diferentes de la COVID persistente.



No todas las personas tienen todos los síntomas.

Pero algunos de los síntomas más comunes son los siguientes:



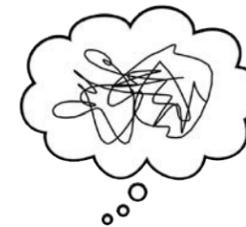
- Tener dificultad para respirar.



- Sentirte realmente cansado sin importar cuánto duermas. Esto también se llama **“fatiga.”**



- Tener síntomas que empeoran después de hacer ejercicio o hacer actividades. Esto también se llama **“malestar postesfuerzo”** o **PEM.**



- Tener problemas para pensar.



- Toser.



- Dolor en el pecho.



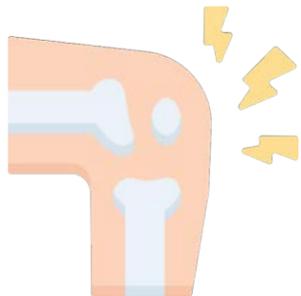
- Dolor en el estómago.



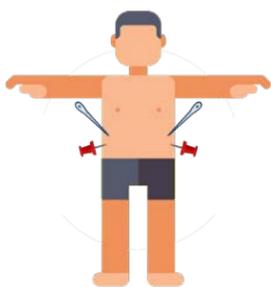
- Dolores de cabeza.



- Sentir que el corazón late muy rápido. Esto también se llama **“taquicardia.”**



- Dolor en las articulaciones o los músculos.



- Sentir que hay “hormigueo” en el cuerpo.



- Tener problemas para dormir.



- Tener fiebre.



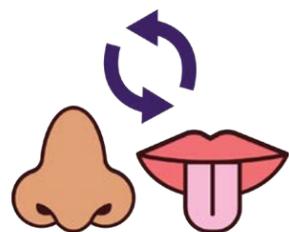
- Sentirte mareado o aturdido cuando te pones de pie.



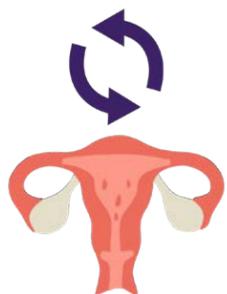
- Erupciones.



- Tener cambios en el estado de ánimo o en cómo te sientes.



- Tener cambios en los sentidos del olfato o el gusto, incluida la pérdida de la capacidad de oler o saborear cosas.



- Si tienes un período menstrual, tener cambios en el período menstrual.



Estos no son todos los síntomas de la COVID persistente.



Si tienes la COVID persistente, es posible que tengas otros síntomas que no están en esta lista.

¿Qué es la disfunción cognitiva?

Algunas personas con COVID persistente tienen **disfunción cognitiva**.



La disfunción cognitiva es cuando tienes dificultades para pensar o recordar.



Algunas personas llaman la disfunción cognitiva “laguna mental.”





La disfunción cognitiva es un espectro.



Eso significa que diferentes personas con disfunción cognitiva tienen diferentes niveles de dificultad para pensar o recordar.



Algunas personas con disfunción cognitiva solo tienen un poco de dificultad para pensar o recordar.



Algunas personas con disfunción cognitiva tienen muchas dificultades para pensar o recordar.



¿Qué es la disautonomía?

Algunas personas con COVID persistente tienen **disautonomía**.



(Disautonomía se pronuncia “dis-auto-nomía.”)



La disautonomía cuando el sistema nervioso autónomo no funciona correctamente.

El **sistema nervioso autónomo** controla las cosas que el cuerpo hace automáticamente, tales como:



- Respiración



- Latidos cardíacos



- Controlar qué tan caliente o frío está el cuerpo



Cuando tienes disautonomía, el cuerpo no puede controlar todas estas cosas tan bien.

Algunos síntomas de la disautonomía son los siguientes:



- El corazón late muy rápido. Esto también se llama "taquicardia."



- Sentirse muy cansado. Esto también se llama "fatiga."



- Sentir que es difícil respirar.



- Dolores de cabeza, especialmente un tipo de dolor de cabeza llamado migrañas.



- Tener dificultades para estar de pie



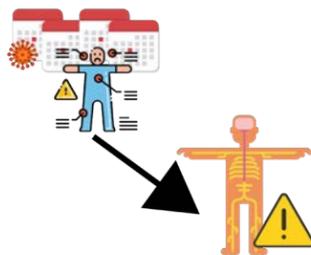
- Desmayarse



- La sangre se atasca en las piernas. Esto puede hacer que tus piernas se vean realmente rojas.



Hay muchos tipos diferentes de disautonomía.



La COVID persistente puede causar diferentes tipos de disautonomía.



¿Cómo puedo evitar contraer la COVID persistente?

La mejor manera de evitar contraer la COVID persistente es no enfermarte de la COVID-19.

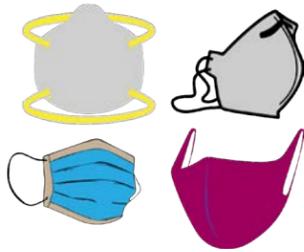
Puedes protegerte mediante lo siguiente:



- Vacunarte contra la COVID-19. Puedes leer más sobre vacunarte en [nuestra hoja informativa sobre la vacuna contra la COVID-19](#).



- Recibir tus vacunas o vacunas de refuerzo para la COVID-19, si puedes. Puedes leer más sobre las vacunas de refuerzo en [nuestra hoja informativa sobre vacunas de refuerzo](#).



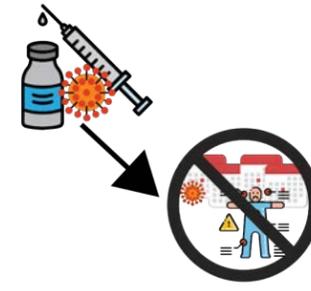
- Usar una mascarilla de buena calidad, si puedes. Puedes leer más sobre las mascarillas en [nuestra hoja informativa sobre mascarillas](#).



- Quedarte en casa, si puedes.



- Lavarte las manos.

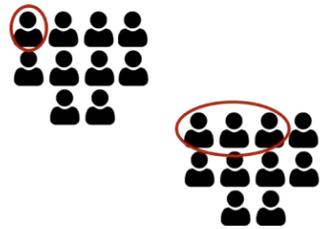


También creemos que vacunarte puede hacer que sea menos probable que contraigas la COVID persistente, incluso si te enfermas con la COVID-19.

¿Por qué algunas personas contraen la COVID persistente pero otras no?



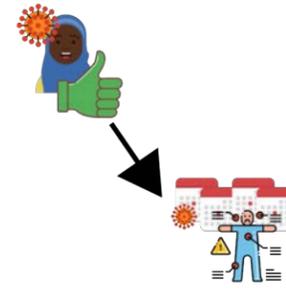
No todas las personas que se enferman con la COVID-19 contraerán la COVID persistente.



Creemos que entre 1 de cada 10 y 3 de cada 10 personas que se enferman con la COVID-19 contraerán la COVID persistente.



No sabemos exactamente por qué algunas personas contraen la COVID persistente pero otras no.

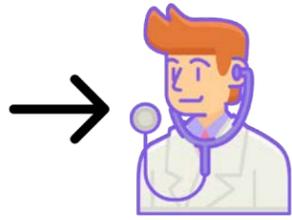


Sabemos que cualquier persona que haya contraído la COVID-19 puede contraer la COVID persistente, incluso si no se sintió enferma en absoluto.



No tienes que haberte enfermado mucho con la COVID-19 para tener la COVID persistente.

¿Qué debo hacer si creo que tengo COVID persistente?



Debes consultar a tu médico.



Dile a tu médico que crees que tienes COVID persistente.



Dile a tu médico sobre tus síntomas.

Lleva una lista de los síntomas que tienes.
Para cada síntoma, escribe:



- Cuál es el síntoma



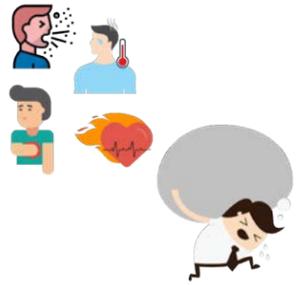
- Cuándo tienes el síntoma (por ejemplo, si solo lo tienes por la noche)



- Qué hace que mejore el síntoma



- Qué hace que empeore el síntoma



- Cualquier cosa que el síntoma te dificulte hacer



Muestra la lista de síntomas a tu médico

Por ejemplo:



Gerald tiene la COVID persistente.



Está tomando notas sobre sus síntomas.



Gerald tiene una tos grave.



Escribe que su tos es peor por la noche.



Gerald escribe que su tos mejora si respira profundamente.



Escribe que su tos empeora si sale a dar una larga caminata.



Escribe que su tos hace que sea difícil dormir porque sigue tosiendo por la noche.



Deberías tratar de descansar tanto como sea posible.



Tu cuerpo necesita sanar y mejorar de la COVID persistente.



La COVID persistente puede ser muy estresante para tu cuerpo.



Quieres darle tiempo a tu cuerpo para recuperarse.

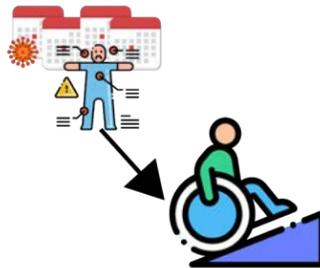
¿Cuáles son mis derechos si tengo la COVID persistente?



Si tienes la COVID persistente, tienes los mismos derechos que cualquier otra persona.



En el 2021, el gobierno de los Estados Unidos expresó que la COVID persistente puede ser una discapacidad.



Eso significa que si tienes la COVID persistente, puedes obtener adaptaciones para ayudarte.



Las **adaptaciones** son cambios que facilitan las cosas para las personas con discapacidades.



Nos ayudan a obtener las mismas cosas que las personas sin discapacidad.

Algunos ejemplos de adaptaciones son los siguientes:



- Si tienes un trabajo, tener más descansos durante el trabajo para que puedas descansar.



- Si vas a la escuela, tener más tiempo cuando realizas exámenes o haces la tarea.

Por ejemplo:



Lilliana tiene la COVID persistente.



Lilliana va a la universidad.



La COVID persistente de Lilliana le dificulta pensar rápidamente.

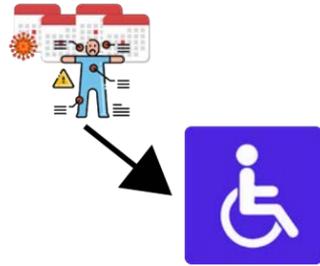


Así que Lilliana obtiene tiempo extra en sus exámenes en clase.



Eso hace que le sea más fácil recordar toda la información que necesita para los exámenes.

La COVID persistente puede ser una discapacidad



La COVID persistente puede ser una discapacidad.



Puede dificultar que las personas hagan actividades cotidianas.



Si tienes la COVID persistente, podrías tener una discapacidad.



Las personas con discapacidades han estado trabajando juntas durante mucho tiempo.



Trabajamos juntos para cambiar las leyes.



Trabajamos juntos para poder tener más derechos.



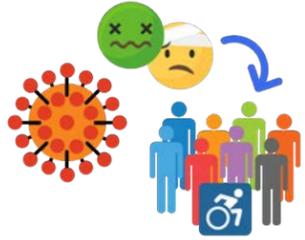
Trabajamos juntos para hacer que el mundo sea más accesible para nosotros.



Todavía estamos trabajando juntos en todos estos asuntos.



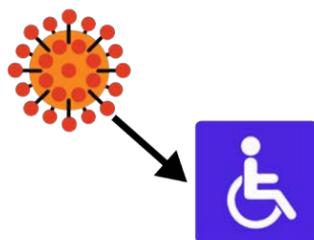
Aproximadamente 1 de cada 4 personas en los Estados Unidos tiene una discapacidad.



La COVID-19 es un **evento de discapacidad masiva**.



Un evento de discapacidad masiva es cuando muchas personas terminan discapacitadas porque se enfermaron o lesionaron por algo.



Eso significa que muchas personas que contraen la COVID-19 terminarán con una discapacidad porque contrajeron la COVID-19.



Ha habido otros eventos de discapacidad masiva antes.



Un ejemplo de un evento de discapacidad masiva fue la poliomielitis.



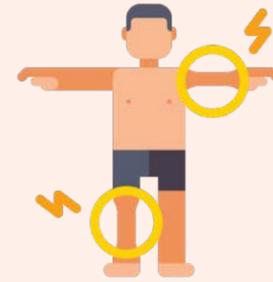
La poliomielitis es una enfermedad muy grave.



Hace que las personas se enfermen mucho.



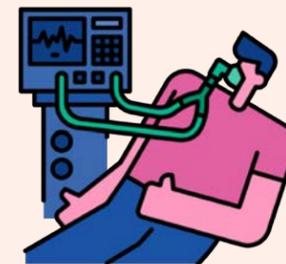
Algunas personas que contraen la poliomielitis están **paralizadas** por la poliomielitis.



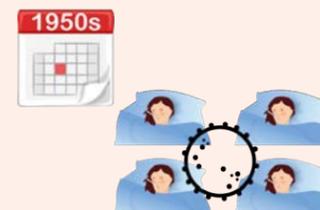
Estar paralizadas significa que no pueden mover sus cuerpos fácilmente o en absoluto.



Las personas que quedaron paralizadas por la poliomielitis podrían necesitar usar sillas de ruedas para ayudarlas a moverse.



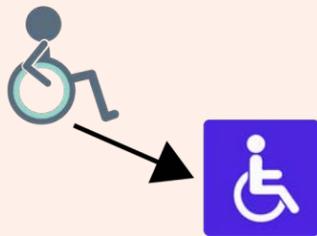
Es posible que necesiten ayuda de una máquina para respirar.



En la década de 1950, muchísimas personas en los EE. UU. contrajeron la poliomelitis.



Algunas de estas personas quedaron paralizadas por la poliomielitis.



Tenían una discapacidad porque estaban paralizadas.



Trabajaron juntas para cambiar el mundo.



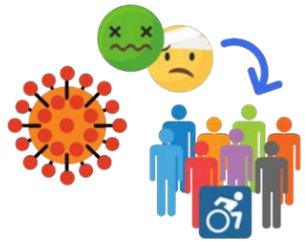
También trabajaron con personas con otros tipos de discapacidades.



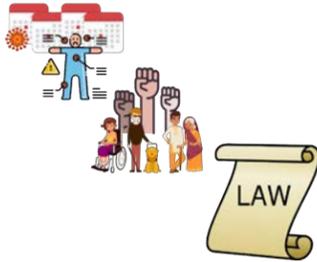
Trabajaron juntas para hacer las cosas más accesibles para las personas que usan sillas de ruedas.



Trabajaron para cambiar las leyes a fin de que las personas con discapacidades estuvieran protegidas.



La COVID-19 es otro evento de discapacitación masiva.



Las personas con la COVID persistente deben trabajar juntas para luchar por sus derechos.



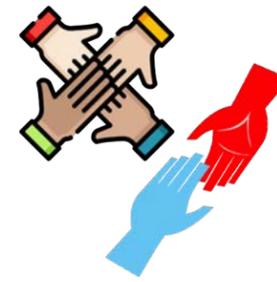
Las personas con la COVID persistente deben trabajar juntas para hacer que el mundo sea más accesible para las personas con discapacidades.



Las personas con la COVID persistente también pueden trabajar con personas con otros tipos de discapacidades.



Todos podemos trabajar juntos para hacer un mundo más accesible.



Todos podemos trabajar juntos para ayudarnos unos a otros.

¿Cómo puedo ayudar a alguien que tiene la COVID persistente?

Es posible que conozcas a alguien que tenga la COVID persistente. Aquí hay algunos consejos para ayudarte a ayudarlos:



- Escucha lo que tienen que decir.



Las personas con la COVID persistente a menudo pueden sentirse muy estresadas.



No sabemos mucho sobre la COVID persistente en este momento.



La COVID persistente puede durar mucho tiempo.



Por lo tanto, puede ser muy difícil estar enfermo con la COVID persistente.



Escucha lo que la persona tiene que decir.



Piensa en lo que están pasando.



- Hable con ella para averiguar lo que necesita.



Diferentes personas necesitan diferentes tipos de apoyo.



Puede hacerles preguntas a la persona para averiguar qué tipo de apoyo necesita.

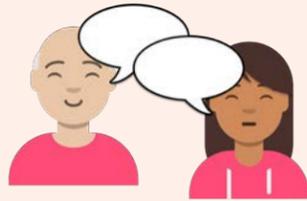


Comienza con una gran pregunta, como “¿cómo te va estos días?”



A continuación, puede hacer preguntas más pequeñas para averiguar qué tipo de apoyo ayudaría.

Por ejemplo:



David está hablando con su amiga Mikaela.



Mikaela tiene la COVID persistente.



David dice, "¿Cómo te va estos días?"



Mikaela dice, "No me va muy bien. Me siento muy sola la mayoría del tiempo."



David dice, "¿Ayudaría que te llame todos los días para hablar?"



Mikaela dice, "Sí, eso sería genial."



- Averigua cómo puedes ayudar con lo que necesitan.



Algunas personas querrán que alguien escuche sus experiencias.



Otras personas necesitarán ayuda para hacer cosas físicas, como hacer tareas domésticas o hacer mandados.

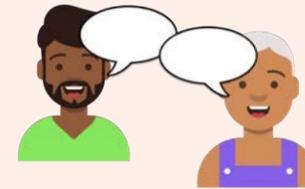


Está bien si no puedes ayudar con todo lo que necesita una persona.



Simplemente hazles saber en qué puedes ayudar.

Por ejemplo:



Kong está hablando con su compañero de habitación Jake.



Jake tiene la COVID persistente.



Kong dice, “¿cómo puedo apoyarte?”



Jake dice, “necesito ayuda para llegar a las citas médicas.”



Kong dice: “No puedo llevarte porque no tengo automóvil. Pero puedo ayudarte a tomar el autobús.”

Rastreador de síntomas de la COVID persistente

Usa las páginas 63–66 para realizar un seguimiento de tus síntomas de la COVID persistente. Marca con un círculo los síntomas que tienes. A continuación, muéstrale estas páginas a tu médico en tu próxima cita.



Tienes problemas para respirar



Estás tosiendo



Te sientes muy cansado (fatiga)



Dolor en el pecho



Los síntomas empeoran con el ejercicio (malestar postefuerzo/MPE)



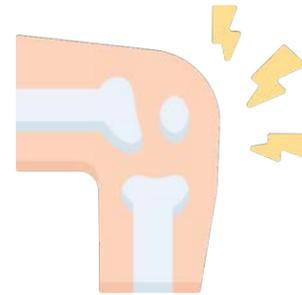
Tienes problemas para pensar o recordar (disfunción cognitiva)

Rastreador de síntomas de la COVID persistente

Usa las páginas 63–66 para realizar un seguimiento de tus síntomas de la COVID persistente. Marca con un círculo los síntomas que tienes. A continuación, muéstrale estas páginas a tu médico en tu próxima cita.



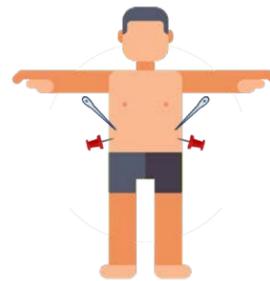
Dolor en el estómago



Dolor en los músculos o las articulaciones



Dolores de cabeza



Sientes “hormigueo” en el cuerpo



Latidos cardíacos muy rápidos (taquicardia)



Tienes problemas para dormir

Rastreador de síntomas de la COVID persistente

Usa las páginas 63–66 para realizar un seguimiento de tus síntomas de la COVID persistente. Marca con un círculo los síntomas que tienes. A continuación, muéstrale estas páginas a tu médico en tu próxima cita.



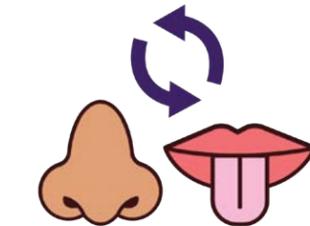
Tienes fiebre



Cambios en el estado de ánimo



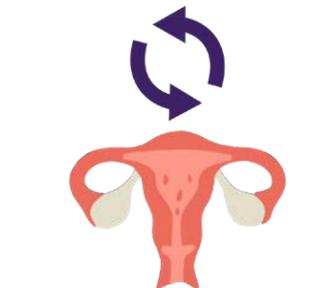
Te sientes mareado o aturdido



Cambios en el sentido del olfato o del gusto



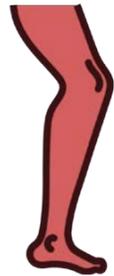
Erupciones



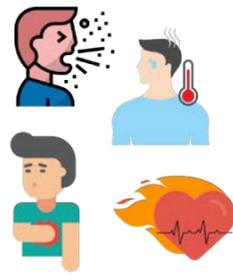
Cambios en el período menstrual

Rastreador de síntomas de la COVID persistente

Usa las páginas 63–66 para realizar un seguimiento de tus síntomas de la COVID persistente. Marca con un círculo los síntomas que tienes. A continuación, muéstrale estas páginas a tu médico en tu próxima cita.



Piernas rojas



Otro síntoma



Te desmayas



Otro síntoma



Tienes dificultades para estar de pie



Otro síntoma

Hoja de trabajo de síntomas de la COVID persistente

Las páginas 67–69 contienen preguntas sobre tus síntomas. Imprímelas una vez por cada síntoma que tengas. A continuación, puedes responder las preguntas sobre cada uno de tus síntomas.



¿Cuál es el síntoma? (por ejemplo, tos)



¿Cuándo tienes el síntoma? (por ejemplo, ¿todo el tiempo o solo por la noche?)

Hoja de trabajo de síntomas de la COVID persistente

Las páginas 67–69 contienen preguntas sobre tus síntomas. Imprímelas una vez por cada síntoma que tengas. A continuación, puedes responder las preguntas sobre cada uno de tus síntomas.



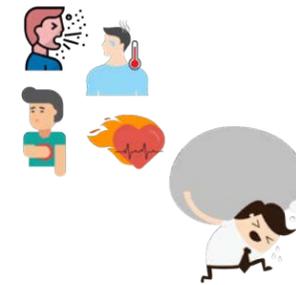
¿Qué hace que mejore el síntoma? (por ejemplo, tomar medicamentos)



¿Qué hace que empeore el síntoma? (por ejemplo, el ejercicio)

Hoja de trabajo de síntomas de la COVID persistente

Las páginas 67–69 contienen preguntas sobre tus síntomas. Imprímelas una vez por cada síntoma que tengas. A continuación, puedes responder las preguntas sobre cada uno de tus síntomas.



¿Qué te dificulta hacer el síntoma? (por ejemplo, dormir)

To Learn More:

Learning more about Long COVID:

1

Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Post-COVID Conditions (Not Easy-Read/plain language): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>

2

CDC: Caring for People with Post-COVID Conditions (Not Easy-Read/plain language): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/care-post-covid.html>

3

Long-term effects of COVID-19 (long COVID) (Easy Read): <https://www.nhsinform.scot/translations/formats/easy-read/long-term-effects-of-covid-19-long-covid-easy-read/> (These fact sheets were made in Scotland. Some of the information will not apply to the United States.)

4

Department of Health and Human Services (HHS): Guidance on “Long COVID” as a Disability: https://www.hhs.gov/civil-rights/for-providers/civil-rights-covid19/guidance-long-covid-disability/index.html#footnote10_0ac8mdc

Support for people who have Long COVID (all are *not* Easy-Read/plain language):

1

Administration on Community Living (ACL): How ACL's Disability and Aging Networks Can Help People with Long COVID: https://acl.gov/sites/default/files/COVID19/ACL_LongCOVID.pdf

2

ACL: Resources for People with Long COVID: <https://acl.gov/covid19/resources-people-experiencing-long-covid>

3

CDC: How Right Now: <https://www.cdc.gov/howrightnow/index.html>

4

World Health Organization (WHO): Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344472/WHO-EURO-2021-855-40590-59892-eng.pdf>

5

Job Accommodations Network (JAN): <https://askjan.org/topics/COVID-19.cfm>

6

Body Politic: <https://www.wearebodypolitic.com/covid-19>

7

COVID-19 Longhailer Advocacy Project <https://www.longhailer-advocacy.org/>

8

COVID-19 Longhailer Advocacy Project:
A Comprehensive Guide for COVID-19
Longhailers and Physicians: The PASC
Master Document: <https://docs.google.com/document/d/1VfENjAiOBKryT-dIOFyU8CyEAAKVR5xk9WyvIZF-u4M/edit>

9

Patient-Led Research Collaborative:
<https://patientresearchcovid19.com/>

10

Long COVID Alliance: <https://longcovidalliance.org/>

11

Dysautonomia International: <http://www.dysautonomiainternational.org/>