

COVID Largo

Con la Dra. Michele Longo

MÁQUINA GENERADA POR GOOGLE TRANSLATE

Diane (00:00):

¿Qué sabes sobre el COVID de larga duración, crónico o prolongado? Bueno, aprende más en este episodio de Vax Matters.

Clay (00:16):

Nuestro tema de hoy es una buena conversación. Se trata del COVID prolongado, también conocido como COVID de larga duración, COVID crónico o condición post-COVID. Ahora, si bien es posible que haya escuchado mucho sobre el coronavirus, lo ayudaremos a comprender los impactos del COVID prolongado y lo que podemos hacer para ayudar a prevenirlo. Estamos muy emocionados de darle la bienvenida al Dra. Michele Longo al programa de hoy. Es neuróloga clínica en el Centro de Neurociencias Clínicas de Tulane de la Facultad de Medicina de Tulane y actualmente dirige la Clínica de Atención Post-COVID de Neurología de Tulane. ¿Cómo conseguimos todo eso en una tarjeta de visita?

Diane (00:55):

(risas)

Clay (00:56):

Estamos muy agradecidos (risas) de tenerla aquí con nosotros para hablar de esto. Doctor, bienvenido y comencemos por el principio. ¿Qué es la condición de COVID prolongado o post-COVID?

Dra. Longo (01:05):

Bien, bueno, primero quiero agradecerles por invitarme a hablar sobre esta afección y, entonces, comencemos respondiendo esa pregunta tan importante: ¿qué es el COVID prolongado?

Clay (01:17):

Mm-hmm.

Dra. Longo (01:18):

Ya sabes, lo que hemos llegado a comprender es que la mayoría de las personas que se enferman con COVID mejorarán en una semana o un par de semanas. Pero hay algunas personas que tendrán síntomas persistentes de su, cuando eran agudos o cuando estaban enfermos en esa infección inicial con COVID. Tendrán síntomas que persistirán o nuevos síntomas que pueden desarrollarse que durarán varios meses y, eh, tendrán un impacto en su función diaria.

Dra. Longo (01:53):

Y estos síntomas pueden aparecer y desaparecer. Pueden ser lo que llamamos intermitentes, por lo que puede haber días buenos y días malos. Y se han descrito muchos síntomas diferentes. Algunos de los más comunes han sido problemas de memoria o lo que la gente llama confusión mental, que pueden ser problemas de atención o concentración. Problemas de fatiga, alteraciones del sueño, dificultad para respirar, problemas gastrointestinales, mareos. Se han descrito más de 200 síntomas.

Diane (02:33):

Caray.

Dra. Longo (02:33):

... en COVID largo. Entonces, estamos tratando de comprender mejor cuál será la definición de trabajo y, hay múltiples estudios. Probablemente uno de los más grandes, del que formamos parte, se llama Estudio RECOVER y este es el estudio del NIH o del Instituto Nacional de Salud. ¿Trata de entender exactamente qué es el COVID prolongado? Cómo lo definimos? ¿Qué es, uh, uh, responder esa pregunta básica real que tú, que hiciste? Todavía estamos tratando de formular una respuesta científica a eso.

Diane (03:08):

Sabe, doctor, creo que, uh, probablemente cuando habla de COVID y COVID prolongado, esta es una especie de curva de aprendizaje, no solo para nosotros, sino también para el campo médico porque, bueno, seamos sinceros. Ya sabes, COVID asomó su fea cabeza, ya sabes, en 2019, por lo que todavía somos, ya sabes, relativamente nuevos en esto, tres o cuatro años después. Siempre va a estar alrededor. Ya sabes, sabemos que siempre va a estar presente.

Diane (03:34):

Entonces, ya sabes, creo que mi pregunta es, cuando comenzamos con las personas que tenían COVID y luego, como dijiste, la mayoría de las personas mejoraron. En el campo de la medicina, ¿fue como...? No sé, sorprender probablemente no sea la palabra correcta, pero cuando la gente entraba y decía: "Estoy letárgico. Tengo esta confusión mental. Siento que no estoy mejorando como debería". ¿Hubo tal vez un nivel de sorpresa o se esperaba eso junto con esto al tratar de descubrir qué es COVID? Porque sé que, como dije, ha sido difícil entender los últimos cuatro años.

Dra. Longo (04:11):

Ya sabes, creo que... yo, no creo que sea nuevo que pueda haber síntomas persistentes después de una enfermedad viral.

Diane (04:22):

Bien bien.

Dra. Longo (04:22):

Sabemos que es posible, especialmente como médico especialista en cerebros y nervios; hay otras enfermedades en las que hemos observado eso. Tomemos, ya sabes, la polio, por ejemplo. Hemos visto personas que pueden tener síntomas mucho después de eso. Uh, eso es, uh, creo que no es una novedad o algo nuevo que pueda haber algunas personas que tengan síntomas persistentes

después de una enfermedad viral. Pero creo que la cantidad de gente que estamos viendo es una sorpresa. Si pienso en los primeros años, la primera parte de 2020, como neurólogo general, veía pacientes con los síntomas que normalmente ve un neurólogo general.

Diane (05:06):

Mm-hmm.

Dra. Longo (05:06):

Cosas como, ya sabes, dolores de cabeza y mareos, y problemas con la confusión mental o con la concentración. Um, pero lo que estaba viendo es que esos pacientes tenían la mitad de la edad de los pacientes típicos (risas), que veo con estas condiciones, gente más joven. Las personas que no tenían necesariamente ninguna afección médica antes de COVID o que particularmente tenían un caso grave de COVID venían a la clínica con síntomas que estaban siendo evaluado para. Y creo que esa parte, para mí, fue diferente de lo que esperaba, de lo que esperaba o de lo que había visto en el pasado.

Diane (05:50):

Bueno, ya sabes, cuando dijiste eso, que algunas de las personas que viste, por supuesto, la edad más joven, no encajando en el perfil de lo que normalmente verías en tu profesión, tú, estabas hablando de que ellos realmente, algunos de ellos, no tenían COVID grave. Creo que eso es algo que supuse que solo las personas que tenían COVID grave, se abrirían paso en el COVID prolongado. Yo, yo, supongo que acabo de hacer esa suposición y, yo, supongo que es erróneo que incluso si solo tuviera un caso leve, ¿aún podría tener COVID a largo plazo o de larga distancia? ¿Eso es núcleo o experiencia?

Dra. Longo (06:26):

Sí.

Diane (06:26):

Uh, vea que lo hice, no me di cuenta de eso, Doctor.

Dra. Longo (06:28):

Eso, eso, eso es correcto y, de hecho, la mayoría de las personas que vemos tenían infecciones leves y...

Diane (06:35):

¿En realidad?

Dra. Longo (06:36):

... eso se debe a que la mayoría de las personas que contraen COVID no van a estar, ya sabes, especialmente con las variantes más nuevas, graves, ya sabes, no van a estar gravemente enfermas con eso.

Diane (06:46):

UH Huh.

Dra. Longo (06:47):

Pero, de lejos, la mayoría de mis pacientes no fueron hospitalizados. De hecho, cuando veo pacientes y les pregunto sobre su infección por COVID, les hago saber que entiendo que tenían síntomas. Estabas enfermo. Le pregunto si estuvo hospitalizado, pero sé que m- la mayoría de mis pacientes no lo estuvieron y eso no invalida los síntomas de los que vamos a hablar.

Clay (07:10):

¿Cuánto dura el COVID?

Dra. Longo (07:14):

Oh, esa es una muy buena pregunta. Entonces, ya sabes, esa es una muy buena pregunta a la que yo, yo, solo puedo tener respuestas anecdóticas, um, uh, a esa pregunta. Quiero decir, puedo decirles esta mañana que estaba viendo a uno de mis primeros pacientes que vi con COVID, quien continúa teniendo síntomas y esto ha transcurrido tres años.

Clay (07:39):

Guau.

Dra. Longo (07:40):

Entonces, hay personas que están luchando durante años.

Diane (07:42):

Mmm.

Dra. Longo (07:43):

Um, uh, hay personas que mejoran en meses, pero, uh, pero en la mayoría de las personas, parece que los síntomas parecen durar más entre 12 y 18 meses.

Diane (07:57):

¿En realidad?

Dra. Longo (07:57):

Entonces, no son semanas ni meses. A menudo les digo a mis pacientes: "Sabem, somos vagos en cómo respondemos esa pregunta porque todavía no tenemos la respuesta". No sabemos cómo definir la recuperación y, por eso, hasta que comprendamos mejor cómo es la recuperación prolongada de la COVID, es una pregunta realmente difícil de responder: ¿cuánto dura?

Dra. Longo (08:23):

Sabes, he visto a muchas personas que pensaban que habían vuelto a su nivel anterior de salud y luego, ya sabes, los síntomas regresan. Y estamos como, eh, tenemos que repensar todo, todo de nuevo. Uh, así que no sabemos, pero les digo a mis pacientes que para la mayoría de las personas, parece ser más como meses. No son días, días-

Diane (08:44):

Mm-hmm.

Dra. Longo (08:47):

... a semanas. Para la mayoría de ellos no son semanas o meses.

Diane (08:50):

Sabes, sé que cuando surgió COVID por primera vez, en retrospectiva, eso era algo parecido a lo que estábamos anticipando o pensando. Entonces, como dijiste, vamos aprendiendo sobre la marcha y creo que eso es tan importante que la gente piensa: "Bueno, COVID, vamos a mirar esto en el espejo retrovisor". Nunca seremos capaces de hacer eso.

Diane (09:11):

Siempre estará presente, así que mi pregunta sería, ¿cuándo... cuándo surge la infección por COVID, ya sabes, cuando tienes COVID, cuándo se convierte en COVID prolongado o hay alguna manera de saberlo? ¿Existe una regla general? Sé que todos somos diferentes. Ya sabes, la composición fisiológica de cada uno, las diferentes condiciones subyacentes de su condición médica, pero ¿hay alguna idea de que el COVID se convierta en un COVID prolongado cuando suceda?

Dra. Longo (09:42):

Uh, sí-sí. Esta, esta es otra excelente pregunta, y realmente depende de a quién le preguntes. Y me refiero incluso a fuentes muy respetadas como los CDC, la Organización Mundial de la Salud y los NIH. Todo el mundo tiene diferentes definiciones en este momento de COVID prolongado. Estamos, estamos tratando de cambiar eso con la información que estamos aprendiendo de RECOVER y otros, otros estudios, pero, um, pero la mayoría de la gente, uh, dirá que esos síntomas que están, um, interfiriendo con funcionamiento cotidiano, que duran entre cuatro semanas y tres meses.

Diane (10:21):

Mm-hmm.

Dra. Longo (10:22):

Creo, um, ya sabes, uh, anecdóticamente hablando de, de, um, la experiencia que he adquirido durante los últimos tres años en la clínica. Tiendo a pensar que tres meses. Pero tal vez, uh, uh, uh, sea un mejor número para que lo usemos ahora, en realidad porque si decimos: "Oye, a las cuatro semanas deberías comenzar, ya sabes, a buscar atención". Creo que veremos que mucha gente mejorará en ese tiempo.

Diane (10:50):

Mm-hmm.

Dra. Longo (10:51):

Pero, uh, pero, uh, pero hay, ya sabes, según la definición de los CDC, son cuatro semanas. Si vas a la Organización Mundial de la Salud, son tres meses. Así que en algún lugar dentro, dentro, ahí dentro.

Clay (11:03):

Guau. Tanta información sobre esto y (risas) dijiste antes sobre las personas, viendo la cantidad de personas que todavía están lidiando con eso. Y Diane y yo, eh, hemos hecho varios de estos, estos episodios de podcast. Y parece que el diálogo a nivel nacional se está alejando cada vez más del COVID. Y las precauciones que debemos tomar para protegernos a nosotros mismos y a nuestras familias. ¿Q-cuál es tu lectura sobre eso? Eso, eh... ¿Necesitamos hablar más sobre esto para asegurarnos de que sigue siendo algo muy, muy peligroso para todos nosotros, adultos y niños?

Dra. Longo (11:40):

Bueno, ya sabes, creo que cada vez que hay algo relacionado con tu salud que puedes hacer para reducir el riesgo de enfermarte, entonces...

Clay (11:48):

Bien.

Dra. Longo (11:49):

... entonces tenemos que resaltar eso.

Clay (11:51):

Sí. Mmm.

Dra. Longo (11:52):

Y a medida que todos luchan... Bueno, eh, a medida que todos superan a COVID, quiero decir, la fatiga de COVID es algo real.

Clay (11:59):

Bien bien.

Dra. Longo (11:59):

Quiero decir, nosotros, nosotros vemos eso, ¿verdad? Bueno, hay algunas personas que todavía están luchando y en este momento, eh, no entendemos todos los factores de riesgo de ser alguien que contrae la COVID por mucho tiempo. Entonces, eh, como dije, veo muchos sanos, anteriormente, ya sabes, eh, no tenían problemas de salud. Veo atletas profesionales. Quiero decir, uh, uh, vemos todo tipo de personas que luchan con, uh, COVID prolongado, pero una cosa que estamos llegando a entender es que si puede reducir su riesgo de enfermarse gravemente con COVID o ser reinfectado, puede reducir su riesgo de COVID prolongado. Así que cualquier cosa que te mantenga fuera del hospital...

Diane (12:44):

Mm-hmm.

Dra. Longo (12:45):

... con, eh, con COVID, reducirá potencialmente su riesgo prolongado de COVID. Cualquier cosa que le impida contraer COVID en primer lugar, como vacunarse, o enmascararse, y hacer, um, uh,

estas cosas cuando sea apropiado, uh, reducirá su riesgo de COVID prolongado. Así que creo que ese mensaje todavía es algo de lo que debemos asegurarnos de que las personas estén conscientes y, si contraen COVID, reciban tratamientos que puedan reducir el riesgo de ser hospitalizados. Así que vacuna, eh, tratamiento de, eh, de COVID. Uh, evitar, ya sabes, um, a través del enmascaramiento y social, uh, uh, las medidas de protección siguen siendo mensajes muy relevantes.

Clay (13:30):

Ya sabes, hay... Por muy loco que parezca, hay algo de optimismo en lo que has dicho sobre el COVID prolongado. Resulta que conozco a algunas personas que todavía tienen síntomas mucho tiempo después de haber tenido el coronavirus y se encuentran en un lugar en el que piensan: "Bueno, nunca podré deshacerme de esto". En realidad, es posible que simplemente estén lidiando con los síntomas prolongados de COVID que eventualmente pueden desaparecer, ¿correcto?

Dra. Longo (14:05):

Oh, sí. Pero, pero creo que es importante, solo una advertencia, quiero asegurarme de que quede claro.

Clay (14:05):

Bueno.

Dra. Longo (14:06):

... es que usted... Que es muy importante para las personas que tienen síntomas que se relacionan, ya sabes, con una infección por COVID-

Clay (14:13):

Seguro.

Dra. Longo (14:13):

... que continúen su atención con el médico que mejor los conoce.

Clay (14:16):

Bien.

Dra. Longo (14:17):

Con su médico de atención primaria debido a la COVID, la COVID prolongada es un imitador de otras afecciones, por lo que es realmente importante establecer atención con un buen médico de atención primaria.

Diane (14:34):

Sabe, mi pregunta también, cuando habla de COVID prolongado, doctor, ¿una persona puede contraer COVID de alguien que tiene COVID prolongado?

Dra. Longo (14:44):

Uh, eso es, eso es excelente... Sí, me alegra que hayas preguntado eso porque, uh, no. Cuando tienes COVID prolongado, no eres contagioso.

Diane (14:52):

Bien bien.

Clay (14:52):

Oh, vaya.

Diane (14:52):

D-está bien.

Dra. Longo (14:53):

Entonces eso es real, eso es real, uh, um, importante, uh-

Diane (14:55):

Bien.

Dra. Longo (14:59):

... saber. Entonces, um... No. El COVID prolongado no es contagioso.

Diane (15:05):

Caso cerrado. Línea de fondo-

Clay (15:06):

(risas)

Diane (15:06):

... no tienes que preocuparte por eso. Bueno.

Dra. Longo (15:07):

Mmmm.

Diane (15:08):

Bueno. Está bien.

Clay (15:09):

Uh, entonces, ¿cuáles son algunas de las complicaciones más graves que pueden surgir por tener COVID durante mucho tiempo?

Dra. Longo (15:16):

Bueno, ya sabes, creo que, eh, algunos de... El COVID prolongado, según su definición de la Organización Mundial de la Salud, interfiere con tu función diaria, lo cual...

Clay (15:28):

Mm-hmm.

Dra. Longo (15:28):

... significa que interfiere con la escuela, el trabajo, hacer tus quehaceres y cuidar de ti mismo o de otras personas de las que eres responsable. Entonces, ese es un problema real con el COVID prolongado. Um, uh, es una condición, um, que si está interfiriendo con, uh, ya sabes, dos o más áreas de tu vida, calificará para discapacidad.

Dra. Longo (15:55):

O, eh, muchos de nuestros pacientes necesitan adaptaciones en el trabajo o en la escuela, así que creo, creo que eso es, eh, eso es, eh, eh, eh, una consecuencia realmente grave. Si miro las consecuencias para la salud y piensas que, ya sabes, muchas personas que tienen COVID durante mucho tiempo, como dije, son, son, son um, uh, están en un momento en su vida donde normalmente son productivos. Son gente más joven-

Diane (16:21):

Mm-hmm.

Dra. Longo (16:21):

... muchos de ellos. No todos, pero sí muchos, por lo que esto está interfiriendo con nuestra fuerza laboral. Sabemos que acaban de recibir un informe del Reino Unido de que hay un largo grupo de médicos de COVID. Y creen que uno de cada cinco de sus clínicos, de sus médicos, no está en el trabajo debido al prolongado COVID. Esta interfiriendo-

Diane (16:44):

Mmm.

Clay (16:44):

Guau.

Dra. Longo (16:44):

... con la fuerza laboral. Pero quiero señalar algo más que... Porque mis pacientes me preguntan: "¿Puedo morir por esto?" Bueno, debemos asegurarnos de que esto sea así, de que el COVID prolongado no imite otra afección. Y es muy importante tener eso en cuenta, ¿verdad? Pero la otra parte es, uh, yo... hay, uh, hay una, uh, una, uh, carga de salud mental que conlleva...

Diane (17:08):

Mmm.

Dra. Longo (17:08):

... no solo con la pandemia y lo que hemos pasado, sino también, con el largo COVID. Parece, a veces, exacerbar condiciones de salud mental previas que estaban bien controladas o, o veremos la aparición de nuevas condiciones de salud mental como ansiedad o depresión en personas que nunca han luchado con esto. Y creo que hay una preocupación real por el suicidio y la gente necesita ser apoyada, validada.

Dra. Longo (17:36):

Necesitan ser, uh, h-escuchados. Sabes, este es un momento peligroso para el aislamiento y cuando estás enfermo y estás... Y tienes algo a lo que nos referimos como una discapacidad invisible, creo que realmente aumenta. ese riesgo de, eh, estar socialmente aislado. Y eso, eso, eso no, eso no es algo bueno.

Diane (17:58):

Gracias por mencionar eso, doctor, porque eso es solo... Simplemente va al meollo del asunto que con algo como esto, con un COVID prolongado, uno quiere recuperarse. Estás tratando de ponerte bien. No estás, ya sabes, no estás simplemente, ya sabes, llorando o quejándote por algo, es...

Clay (18:14):

Bien.

Diane (18:15):

... real. Son los síntomas. No querrás que tus amigos o familiares digan: "Bueno, ya sabes, ya deberías sentirte mejor". Oh-

Clay (18:21):

Sí.

Diane (18:21):

...Dios mío, ¿por qué haces eso? Debes ser, como dijiste, solidario porque eso lleva, como dijiste, a la ansiedad, "¿Por qué no estoy mejorando? Mi salud mental". ¿Tu salud mental? Eso es fundamental porque a veces, ya sabes, sigues pensando: "Está bien, estoy enfermo. Estoy enfermo. Estoy enfermo". Y es que, ya sabes, tu cerebro puede hacer muchas cosas, como tú, como sabes, tu salud mental tal vez pueda meterte en esta rutina de la que no puedes salir, que es difícil incluso de conseguir. Salga de esto, doctor.

Dra. Longo (18:54):

Absolutamente. Sí, es muy... Es, uh, uh, ya sabes, nosotros... Había un término que, um, que escuché por primera vez en mi, uh, yo - en mi trabajo con COVID prolongado y que es un término que se llamó gaslighting médico.

Diane (19:08):

Oh sí.

Dra. Longo (19:09):

Y gaslighting médico-

Diane (19:09):

Dios mio.

Dra. Longo (19:10):

... um, era, ya sabes, la gente venía a verme y decían que tenían los síntomas, pero que no les creían. No fueron creídos por su gente en el trabajo-

Diane (19:18):

UH Huh.

Dra. Longo (19:19):

... por sus familias, por sus otros, eh, um, por otros profesionales médicos. Quiero decir, um, uh, veo menos de lo que creo que vi, ya sabes, uh, hace un año y medio o dos años. Cosas como lo que estás haciendo h- aquí, cuando nos enteramos de la larga COVID, um, eso, eso, ayuda no solo a que los pacientes crean, sino a todos los demás que escuchan sobre esto. Cuando la almirante Rachel Levine habla sobre el COVID prolongado, siempre comienza diciendo: "El COVID prolongado es real".

Clay (19:49):

Mmm.

Diane (19:49):

Sí Sí.

Dra. Longo (19:50):

Eso es tan esencial para, eh, no solo para los pacientes, sino también para cualquier persona en el cuidado de la salud. Todos necesitamos entender que, que, eh, que necesitamos creer qué, qué, qué nos está describiendo la gente. Ese largo COVID es algo real. Es real.

Clay (20:08):

Ya sabes, mencionaste anteriormente algunas de las medidas preventivas que podemos tomar para evitar contraer el coronavirus en primer lugar, pero si alguien tiene COVID de larga duración, ¿qué puede hacer para acelerar su salida de su cuerpo?

Dra. Longo (20:22):

Sabes, en este momento, nuestro tratamiento para el COVID prolongado es tratar los síntomas y mucho de eso, ya sabes, es descubrir cuáles son los síntomas más molestos para esa persona y qué podemos hacer para, para tratar esos síntomas? No hay, no hay, um, no hay una píldora mágica aquí. No es algo en lo que puedas entrar y tratar, ya sabes, eh, eh, todos estos síntomas variados con solo, eh, eh, solo con una cápsula. Entonces, tratamos de identificar primero cuáles son los síntomas más molestos.

Dra. Longo (20:56):

Para muchas personas, es que descubren que cuando se esfuerzan, están agotados. Tienen malestar post-esfuerzo y, en primer lugar, es importante que nos aseguremos de que estos pacientes hayan visto a los especialistas adecuados para descartar, ya sabes, daño a los órganos debido al propio COVID. Quiero decir, eso es, ya sabes, eso es algo muy importante. Una vez que hagamos eso, comenzaremos a buscar intervenciones que puedan ser útiles.

Dra. Longo (21:28):

Nosotros, muchos de nuestros pacientes nos hemos beneficiado al ver diferentes terapeutas, como fisioterapeutas, que les ayudan a comprender cuánto esfuerzo pueden hacer antes de llegar al punto en el que necesitan parar. ¿Queremos que dejen de tener sus síntomas. No quieres, no quieres presionar a alguien para que esté en lo que los pacientes llamarán un accidente, que es, ya sabes, como 12 o 72 horas después de que se esforzaron. se sienten terribles y todos sus síntomas se han exacerbado.

Dra. Longo (21:59):

A veces, trabajar con un fisioterapeuta puede ayudar con eso. Trabajar h- ayudar a los pacientes. Muchos de nuestros pacientes tienen trastornos del sueño y tratamos de ayudarlos con buenos hábitos de sueño. Y la higiene y la realización de estudios del sueño cuando sea necesario. Tenemos terapeutas cognitivos que ayudan a los pacientes que luchan con la confusión mental. Que tengan problemas de atención o concentración para desarrollar las habilidades que les ayuden a ejercer menos energía mental en las actividades que están realizando.

Dra. Longo (22:32):

Y lo mismo con, eh, eh, eh, terapeutas ocupacionales que ayudan a nuestros pacientes a aprender cómo conservar energía, por lo que realmente es un enfoque de equipo. Estas son algunas de las cosas que estamos haciendo allí. Uh, RECOVER apenas está comenzando a realizar algunos ensayos clínicos, por lo que aprenderemos más a medida que obtengamos más información, pero en este momento, los tratamientos para el COVID prolongado se basan en los síntomas.

Diane (22:59):

Y creo que todos los que estuvieron escuchando antes cuando usted dijo que hay... ¿Dijeron 200 síntomas? ¿Es eso lo que dijiste?

Dra. Longo (23:07):

Se han descrito más de 200 síntomas con COVID prolongado.

Clay (23:11):

Guau. ¿Quién tiene mayor riesgo de sufrir COVID prolongado?

Dra. Longo (23:14):

Recién estamos empezando a entender eso. Se han realizado múltiples estudios que han demostrado que, ciertamente, si estuviera gravemente enfermo con COVID, ese es un riesgo de sufrir un COVID prolongado. Si usted, um, uh... Creemos que esa es, uh, la p- que las personas que

no fueron vacunadas, contraen COVID prolongado. Tienden a tener más dificultades con el COVID prolongado y corren un mayor riesgo.

Dra. Longo (23:37):

Ha habido algunos estudios que han citado otras condiciones médicas subyacentes como la obesidad o la diabetes, o tener otras condiciones como esta como factores de riesgo. Um, eso todavía se está resolviendo, pero creo que está claro que el factor de riesgo número uno para un COVID prolongado sería, um, ser alguien que estuvo gravemente enfermo con COVID.

Clay (24:01):

¿Cómo afecta una vacuna al COVID prolongado?

Dra. Longo (24:06):

La vacuna tiene un impacto prolongado... Bueno, entendemos que disminuye el riesgo de una COVID prolongada, y parece que a partir de nuestros primeros estudios que están saliendo del estudio RECOVER, las personas que están vacunadas pueden tener, eh, un COVID menos largo. Queda por ver, eh, ser menos sintomático con eso. Pero la vacuna, um, reduce el riesgo y lo reduce a... Y al reducir su riesgo de enfermarse gravemente con COVID, um, e- incluso exponencialmente, de esa manera reduce el riesgo de COVID prolongado. Um, otras cosas que, ya sabes, no tenemos, no tengo la ciencia. Te puedo decir-

Diane (24:50):

Mm-hmm.

Dra. Longo (24:50):

... anecdóticamente hablando, yo, eh, desde el principio escuché de muchos de mis pacientes que cuando estaban enfermos con COVID, eh, se esforzaron por superar eso. No lograron descansar. No se tomaron el descanso. No estaban, eh, en un trabajo en el que pudieran tomar un descanso y entonces, ya sabes, veo a muchas personas que provienen de la atención médica, de las industrias de servicios. Personas que tal vez no hayan podido tomarse el tiempo, descansar y recuperarse de esa infección inicial. Pero quiero decir de nuevo, que es anecdóticamente hablando. Uh, uh, no tenemos la ciencia sobre esa observación.

Diane (25:29):

Pienso que a veces también, que, ya sabes, cuando hablábamos de la población más joven que parecía estar tan afectada por el COVID y el COVID prolongado. Y no solo la población de mayor edad porque sabemos que las personas mayores tenían más desafíos o la población que tenía las condiciones subyacentes y subyacentes. Pero también estoy pensando que con los que han estado sanos, oh, durante mucho tiempo, ya sabes, para siempre, ya sabes, sus 30, 40 y 50 años, están pensando, como dijiste, "Puedo poder a través de esto. Puedo hacer esto. Esto solo será un pequeño inconveniente ". Y luego, cuando no es así, es como, "Uh, ¿qué hago?"

Clay (26:05):

Bien.

Diane (26:06):

"Estoy sorprendido. Estoy estupefacto. Yo, yo no quiero tener que tomar..." Creo que dijiste que podrías calificar para la discapacidad si lo necesitas. Yo creo, doctor, que muchas veces no estamos acostumbrados a cuidarnos. Sólo necesitamos ser buenos con nosotros mismos. Para darnos un respiro que, ya sabes, que todo está bien hasta que no lo está.

Diane (26:28):

Tenga cuidado y permítase curar, como hablábamos con el COVID prolongado, sobre el hecho de que se siente tan perturbado y tan desanimado. Y tan mentalmente deprimido que tú, tú realmente, tú casi te haces caer en picada.

Dra. Longo (26:44):

Sí. Absolutamente. Creo, ya sabes, nosotros... En algún momento a lo largo de esta pandemia, teníamos la expectativa de que si estabas enfermo con COVID, solo trabajabas desde casa, así como yo - yo - si pudieras, si pudieras podría hacer eso. Bueno, eso, uh, uh, mucha gente no podría hacer eso.

Diane (27:01):

Mm-hmm.

Dra. Longo (27:01):

Um, e incluso personas que podrían, ya sabes, celebridades y figuras políticas que contraerían COVID. E ir a las noticias nacionales y decir-

Diane (27:10):

Mm-hmm.

Dra. Longo (27:10):

... que estaban trabajando desde casa. Tenían COVID. Creo que eso dio esto... Contribuye a esta expectativa de que cuando estoy enfermo, se supone que debo estar trabajando. Y creo que cuando estás enfermo de COVID, yo - yo - yo - tienes que descansar. Necesitas-

Diane (27:24):

Sí.

Dra. Longo (27:25):

... dejar que tu cuerpo se recupere y la expectativa debe ser que estés..... Que no te sientas perezoso o culpable por tomarte el tiempo-

Diane (27:34):

Exactamente.

Dra. Longo (27:35):

... para recuperarse.

Diane (27:36):

Sí.

Clay (27:37):

Guau. Uh, mucha información excelente. ¿Hay algo que podríamos haber omitido o no tocado?

Dra. Longo (27:43):

Por eso creo que es importante tener en cuenta que el COVID prolongado no es una afección rara. Se estima que alrededor del 10% de las personas que se infectan con COVID pueden tener COVID prolongado. Por lo tanto, es muy probable que conozca a alguien que esté luchando contra el COVID prolongado. Si tiene dudas sobre el COVID prolongado, debe consultar al médico que lo sepa o al médico que mejor lo conozca o establecer atención con un médico de atención primaria que luego pueda determinar si, se necesita atención especializada.

Diane (28:18):

Y de nuevo, ser bueno con uno mismo y no desanimarse. Sin pensar: "Bueno, debería estar bien en un mes, o dos meses, o una semana, o dos". Sólo para saber que está ahí fuera. Que es real. Que es legítimo y, como dijiste, hablar con tu médico. Eso es lo importante para tener la conversación. Doctor, muchas gracias por tener esta conversación con nosotros hoy.

Diane (28:43):

Va a impactar a muchas personas, muchos amigos y muchas familias sobre cómo pueden tener la misma conversación con las personas que aman. Así que de nuevo, gracias. Esta ha sido otra conversación maravillosa, muy informativa e importante aquí en Vax Matters. Gracias a nuestros oyentes por sintonizar este episodio y ciertamente esperamos que se unan a nosotros nuevamente la próxima vez.