

Reportaje

Entre 1.200 y 1.500 pacientes sufren covid crónico en la provincia de Castellón. Una investigadora de la UJI y el responsable de la Unidad del Hospital General que aborda este problema dan cuenta sobre sus investigaciones y percepciones sobre este problema, que a veces resulta incapacitante

El covid persistente: la herencia que dejó la pandemia

Entre 1.200 y 1.500 personas sufren covid persistente en la provincia de Castellón. Así lo explica Juana María Delgado Saborit, investigadora de la Universitat Jaume I que lleva a cabo un estudio con pacientes de Castellón y Valencia. «Se estima que entre el 5 y el 10% de las personas que han pasado la fase aguda del covid-19 tienen síntomas que persisten más allá de 12 semanas, que es como se define el covid persistente», explica Delgado. No obstante, añade, «varios estudios han indicado que el número de pacientes con estos síntomas es mucho menor entre personas vacunadas o que se han infectado con la omicron. La tasa es mayor entre quienes se infectaron con las variantes anteriores, por ejemplo, la alfa».

Por su parte, Ignacio Pérez Catalán, especialista en Medicina Interna del Hospital General de Castellón y responsable de la Unidad de Covid persistente, explica que «estudios con pacientes de las primeras olas situaban la incidencia entre un 10 y un 20% de las personas que habían sufrido SARS-CoV-2». Sin embargo, dice Pérez, «la incidencia del covid persistente está disminuyendo notablemente, probablemente en gran parte por la vacunación. Otros factores que podrían influir son las variantes menos virulentas (aunque más contagiosas), el empleo de antivirales en poblaciones de riesgo. Además, las primeras olas tienen un componente psicológico muy importante que seguro también influyó negativamente en la manifestación de síntomas».

1

Síntomas. La experta de la UJI explica que los síntomas más comunes (60-78%) son la fatiga o el cansancio, el dolor en las articulaciones, malestar tras realizar esfuerzos, debilidad o falta de fuerza,

CARMEN TOMÁS
Castellón

dolores musculares, mareos, vértigo o problemas de equilibrio y dolor de cabeza. Con respecto a síntomas neurológicos, entre el 54% y el 65% de los participantes presentan lentitud o dificultad para pensar, poca atención o concentración, problemas de memoria, dificultad para conciliar el sueño, ansiedad, cambios de humor o de

Niebla mental, olvidos frecuentes, astenia, disnea, artromialgias entre los síntomas

La UJI prueba la eficacia de una dieta baja en histamina para tratar los síntomas

ánimo y un tercio presentan depresión. Con una prevalencia entre el 25% y el 35% hay taquicardias, diarreas, estreñimiento, urticarias, dolor en el pecho y tos.

2

Impacto. Según la investigadora de la UJI esta combinación de síntomas «raramente se presentan de forma individual - «tiene un gran impacto en la calidad de vida, en los aspectos económicos y laborales, en las relaciones sociales y la salud mental» de quienes sufren covid crónico. Además, «se enfrentan diariamente a obstáculos y dificultades en diversos ámbitos

relacionados con el sistema sanitario, la administración, el trabajo y el entorno social, que impacta directamente sobre su estado de salud físico y mental. La mayoría, debido a los síntomas, no pueden desarrollar su trabajo con normalidad tal y como lo hacían antes. En general, han requerido realizar, en el mejor de los casos, adaptaciones y cambios en sus puestos de trabajo ya sea en el desarrollo de las tareas o en el tiempo destinado a la jornada laboral. No obstante, un porcentaje continúa de baja laboral, ya que los síntomas son incapacitantes, lo cual les impide reincorporarse al puesto.

3

Mujeres. Aún se ignora por qué unas personas lo sufren y otras no. No obstante, según Delgado, «es más frecuente en mujeres de 40 a 50 años y en personas que han tenido una infección aguda por SARS-CoV-2 no grave. También está asociado con tener síntomas iniciales durante la fase aguda como fatiga, mialgia y dolor de cabeza. En esa línea, Pérez matiza que el perfil que se ve con más frecuencia es el de «mujeres de mediana edad y especialmente con antecedentes de obesidad y/o psicológicos de ansiedad o depresión. No obstante, no es generalizable y puede afectar a cualquiera. «Probablemente existan factores genéticos que se están estudiando y de otro tipo, pero así como la obesidad influyó muy negativamente en la posibilidad de tener neumonía grave tras la infección por SARS-CoV-2, también parece influir en el covid persistente». También «parece completamente independiente de la gravedad de la infección aguda; de hecho, tengo la impresión que es mucho más frecuente en pacientes que han pasado la infección en su domici-



Jordi Usó e Ignacio Pérez, del General.



Juana María Delgado.

Mediterráneo



lio y de forma leve. Incluso en los que han necesitado ingresar por neumonía, no parece influir la gravedad de la misma o las necesidades de oxígeno», señala Pérez.

4

Tratamiento. Delgado explica que «según indica Giuliana Rissi, médico de la sección de Neumología del Hospital de La Plana, las opciones de tratamiento son insuficientes. Se han instaurado tratamientos con diferentes grupos de fármacos como antivirales, probióticos, vitaminas, corticoides, antiabéticos, antidepresivos, etc sin clara mejoría. Existen muchos ensayos clínicos en marcha intentando dar respuesta a este punto. En la práctica clínica se ha observado que el ejercicio mejora la sensación de fatiga, cansancio, falta de aire y la calidad de vida».

Asimismo, la investigación en la UJI ha implementado un tratamiento no farmacológico basado en dieta centrada en alimentos bajos en histamina. Niveles elevados de esta sustancia están relacionados con procesos inflamatorios en el sistema inmunológico, que parecen estar implicados en muchos de los síntomas del covid persistente. «La dieta que hemos evaluado se estructura en una prime-

ra fase de restricción de alimentos ricos en histaminas seguido de una segunda fase de reintroducción de dichos alimentos. Varias dietistas les pautaron las dietas y hecho el seguimiento. Los participantes observaron mejoría de diverso grado en la presencia y frecuencia de síntomas relacionados con fatiga, dolor, tos, falta de aliento, mareos, taquicardias, problemas de sueño, niebla mental y depresión.

Pérez señala que si bien se pueden aliviar los síntomas, no es muy sencillo porque el paciente busca respuestas y tratamientos rápidos y esto muchas veces no es posible; muy a menudo todas las pruebas diagnósticas son normales, por lo que puede ser desesperante y además no existe un tratamiento completamente eficaz.

5

Perfiles. Este experto cita cuatro perfiles de pacientes con covid crónico: quienes «han sufrido neumonía grave y mantienen síntomas relacionados con el daño pulmonar, es decir, con un daño orgánico medible; otros con síntomas persistentes tras la infección aguda, sin que esta haya sido grave ni se detecte daño orgánico; otros en los que el covid actúa como detonante para el inicio de otras enfermedades y un grupo minoritario con ni-

veles muy elevados de inmunosupresión farmacológica o por su enfermedad de base (como neoplasias hematológicas) que son incapaces de eliminar la infección por covid-19. «Aunque en nuestro hospital hemos atendido los cuatro perfiles, hemos sido muy punteros en el tratamiento de estos últimos pacientes, que no eliminan por sí solos el virus y que reingresan frecuentemente por neumonías de repetición durante meses, habiendo empleado nuevos antivirales e incluso combinados», dice.

Tras la experiencia de los primeros pacientes «observamos que muchos sufrían un cuadro clínico muy similar a la fibromialgia o fatiga crónica. Por ello, decidimos, de acuerdo con la Unidad de Fibromialgia o Fatiga Crónica del Hospital de la Magdalena, y a través de un grupo de trabajo multidisciplinar, con otros servicios (rehabilitación, atención primaria, radiología), ofrecer un manejo terapéutico similar a dichas patologías». «Una vez en el General descartan lesión orgánica secundaria a la infección o que los síntomas puedan deberse a otra enfermedad, si estos son invalidantes, se remite a la Unidad del Hospital de la Magdalena para realizar terapias grupales, abordaje psicológico y rehabilitación física y respiratoria. La labor es magnífica y los pacientes mejoran notablemente», señala. ■

CARMEN ZULEMA TERRONES

Enferma de covid persistente

Trabajaba de enfermera en el Hospital de la Plana cuando contrajo el covid el 20 de marzo del 2021. Cuatro años después sufre niebla mental, dolores...

«Pido que haya más investigación para poder vivir con dignidad»

Mediterráneo



Carmen Zulema Terrones, enfermera del Hospital de la Plana.

«Me contagié de covid en la primera ola. Estaba trabajando en La Plana, señala Carmen Zulema Terrones, enfermera. «Empecé a notar síntomas un día después del día del Padre, el 20 de marzo del 2020. Fui a trabajar por la mañana y ya estaban cerrando plantas», explica. «Llegué a casa y empecé a toser, luego un dolor de garganta terrible y hacia la noche, el sábado 21 ya tuve fiebre», señala. Cuatro años después, aún sufre las secuelas de la enfermedad. «Tengo afectado el pulmón derecho a nivel alveolar, por lo cual me recetaron inhaladores. De vez en cuando se me va la voz y por las noches me ahogo tosiendo. Es horrible. Tengo que dormir con deshumidificador».

Además, «se me ha desencadenado fibromialgia». «Tenía ya artrosis en una rodilla, pero ahora la tengo en las dos, así como en hombros y pie». También le ha quedado un «dolor de cabeza perenne; un poco me ayudaron la terapia neural, indica. Sufre niebla mental. Y se «fatiga» cuando corre o anda rápido: «Puedo hacer las cosas pero de forma tranquila y suave», dice.

Ahora trabaja como enfermera, pero en la consulta de oftalmología, en base a su nueva situación de salud, porque ya no

puede estar en quirófano. «En mayo del 2020 volví a trabajar y recaí y estuve casi dos años de baja porque no podía con mi vida. Incluso me querían incapacitar, pero yo amo mi profesión». «Me medican para poder aguantar el día a día y cuando llego a casa llevo muerta, pero contenta por poder hacer lo que me gusta, que es mi profesión», añade.

«Me han dado ya de alta de la unidad de algias, porque la fibromialgia no tiene cura; también de medicina interna y en cardío», apunta. Sigue sometida a seguimiento en Rehabilitación del Hospital General para infiltrarse las rodillas, por los dolores y porque está ganando peso ya que no puede llegar a hacer las actividades que hacía antes del covid. Ha intentado hacer distintas terapias, como acupuntura.

«A muchos esta enfermedad nos ha dejado la vida hecha a cuadros, éramos gente activa, que trabajaba, estudiaba, iba al gimnasio... tenía mucha relación social. Yo tenía hasta miedo de salir porque daba unos pasos y tenía que parar». «Pido a la sociedad que entienda que es una enfermedad que esta pandemia ha dejado y pido que haya más investigación para que podamos vivir con dignidad», concluye. ■