

English	Spanish / Español
<p>What is long COVID?</p> <p>This information is for people aged 18 and over. Contact your GP or paediatric team directly if you're worried about possible long COVID symptoms and you're either:</p> <ul style="list-style-type: none"> • under 18 • a parent, guardian or carer of a young person or child <p>While most people recover quickly from coronavirus (COVID-19), some people may have ongoing symptoms. These can last for a few weeks or longer. This has been referred to as long COVID.</p> <p>These symptoms are not limited to people who were seriously unwell or hospitalised with coronavirus.</p>	<p>¿Qué es la covid persistente?</p> <p>Esta información va dirigida a personas de 18 años o más. Póngase en contacto directamente con su GP o equipo de pediatría si le preocupan los posibles síntomas persistentes de la covid y si usted es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • menor de 18 años • padre, tutor o cuidador de una persona joven o de un niño <p>Si bien la mayoría de las personas se recuperan rápidamente del coronavirus (COVID-19), algunas pueden presentar síntomas persistentes, que pueden durar varias semanas o incluso más. Es lo que se denomina covid persistente.</p> <p>Estos síntomas no se limitan a las personas que tuvieron enfermedad grave o que fueron hospitalizadas por coronavirus.</p>
How long does long Covid last?	¿Cuánto perdura la covid persistente?

Most people's symptoms of coronavirus get better within 4 weeks. But for some people, symptoms can last longer, or new ones can develop. Symptoms can also change over time and can affect anywhere in the body.

Healthcare professionals may refer to long COVID as:

- ongoing symptomatic COVID-19 (4 to 12 weeks)
- post-COVID-19 syndrome (over 12 weeks)

As this is a new condition, our understanding is developing all the time. Experts are learning more about how long symptoms will last, and it'll vary from person to person. There can be different symptoms which often overlap. It can't be said exactly how long coronavirus symptoms will last. The reassuring evidence is that symptoms improve over time in most cases.

Advice is based on:

- evidence from research so far
- experience and expert knowledge of healthcare professionals

Research is ongoing, so advice may change when its results are known.

En la mayoría de las personas, los síntomas de coronavirus mejoran en el plazo de 4 semanas. Pero, para algunas personas, los síntomas pueden durar más tiempo, o pueden desarrollar síntomas nuevos. Estos también pueden cambiar a lo largo del tiempo y pueden afectar a cualquier parte del organismo.

Los médicos pueden referirse a la covid persistente como:

- COVID-19 sintomática en curso (4 a 12 semanas)
- síndrome pos-COVID-19 (más de 12 semanas)

Dado que se trata de una enfermedad nueva, nuestros conocimientos se encuentran en constante evolución. Los expertos están ampliando sus conocimientos sobre la duración de los síntomas, algo que puede variar según la persona. Pueden presentarse diferentes síntomas que se solapan entre sí. No se puede predecir exactamente cuánto durarán los síntomas del coronavirus. La prueba reconfortante es que dichos síntomas mejoran con el tiempo en la mayoría de los casos.

La recomendación se basa en:

- pruebas de las investigaciones realizadas hasta el momento
- la experiencia y los conocimiento expertos de los profesionales sanitarios

Se trata de una investigación en curso, por lo que las recomendaciones pueden cambiar cuando se conozcan los resultados.

Signs and symptoms of long COVID

Signs and symptoms after coronavirus can be different from person to person. The most common ones include:

- cough
- breathlessness
- fatigue
- muscle and joint pain
- sleep problems
- loss of smell or taste
- low mood
- 'brain fog', loss of concentration or memory issues (cognitive impairment)
- anxiety

[Read further information about the signs and symptoms of long COVID](#)

Signos y síntomas de la covid persistente

Los signos y síntomas después del coronavirus pueden ser diferentes de una persona a otra. Los más frecuentes son:

- tos
- disnea
- cansancio
- dolor muscular y articular
- problemas de sueño
- pérdida del olfato o del gusto
- desánimo
- «niebla mental», pérdida de la concentración o problemas de memoria (deterioro cognitivo)
- ansiedad

[Lea más información sobre los signos y los síntomas de la covid persistente](#)

Assessing long COVID symptoms

Nobody else understands your symptoms as well as you. Some people can carry on their day to day life managing long COVID symptoms themselves. Others may need further help from a healthcare professional.

You're the best person to help your healthcare professional understand how your symptoms affect you.

Your symptoms can be assessed in several ways, which will include looking at your physical and mental wellbeing.

[Read further information about assessing long COVID symptoms](#)

Evaluación de los síntomas de la covid persistente

Nadie entiende sus síntomas tan bien como usted. Algunas personas pueden seguir con su día a día controlando ellas mismas sus síntomas de la covid persistente. Otras pueden necesitar ayuda de un profesional sanitario.

Usted es la mejor persona para ayudar a su médico a entender cómo le afectan los síntomas.

Los síntomas pueden evaluarse de varias formas, que incluirán el examen de su bienestar físico y mental.

[Lea más información sobre la evaluación de los síntomas de covid persistente](#)

Planning your care

When planning your care, it's important that you're involved in discussions and decisions that affect you.

After your assessment, your healthcare professional will discuss with you and agree on what support you need and how you can get it.

[Read further information about your recovery](#)

Planificación de su atención médica

Cuando se planifique su atención médica, es importante que usted participe en las discusiones y en las decisiones que le afecten.

Después de la evaluación, el médico hablará con usted y acordarán qué apoyos necesita y cómo conseguirlos.

[Lea más información sobre su recuperación](#)

Vaccination

It's now known whether vaccines have any effect on the ongoing symptoms of coronavirus. NHS Scotland recommend you get the coronavirus vaccine when offered it. Vaccines can help reduce the risk of further infection.

[Read further information about the coronavirus vaccine.](#)

Vacunación

Actualmente se sabe si las vacunas tienen algún efecto en los síntomas actuales del coronavirus. NHS Scotland recomienda que se ponga la vacuna contra el coronavirus cuando esta se le ofrezca. Las vacunas pueden ayudar a reducir el riesgo de infecciones posteriores.

Lea más información sobre la vacuna contra el coronavirus.

Patient information booklet

There's a patient information booklet for people who have symptoms that last more than 4 weeks. It's written by experts from the National Institute for Health and Care Excellence (NICE), the Royal College for General Practitioners (RCGP) and the Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN).

[Read the patient information booklet](#)

Folleto de información para el paciente

Existe un folleto de información para el paciente para aquellas personas que presentan síntomas desde hace más de 4 semanas. Ha sido elaborado por expertos del National Institute for Health and Care Excellence (NICE), el Royal College for General Practitioners (RCGP) y el Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN).

Lea el folleto de información para el paciente

NHS inform helpline

If you're well, but have a question about long COVID, you can phone 0800 22 44 88. The helpline is open 7 days a week, from 8.00am to 8.00pm

Teléfono de ayuda de NHS inform

Si se encuentra bien, pero tiene preguntas acerca de la covid persistente, puede llamar al 0800 22 44 88. El teléfono de ayuda funciona 7 días a la semana, de 08:00 a 20:00.

For more information in Spanish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish	Para más información en español vaya a www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish
January 2022	Enero de 2022