

English	Spanish / Español
<p data-bbox="203 416 1115 469">Signs and symptoms of long COVID</p> <p data-bbox="203 507 1155 647">There are many different signs and symptoms of long COVID. Your symptoms may change over time. The most common symptoms include:</p> <p data-bbox="203 703 676 738">Breathing (respiratory symptoms)</p> <ul data-bbox="253 794 517 900" style="list-style-type: none">• breathlessness• cough <p data-bbox="203 956 871 991">Heart and circulation (cardiovascular symptoms)</p> <ul data-bbox="253 1046 1041 1225" style="list-style-type: none">• chest tightness• chest pain• heartbeats that can become noticeable (palpitations) <p data-bbox="203 1281 636 1316">Brain (neurological symptoms)</p>	<p data-bbox="1189 416 1955 531">Signos y síntomas de la covid persistente</p> <p data-bbox="1189 569 2074 710">Existen muchos signos y síntomas diferentes de la covid persistente. Con el tiempo sus síntomas podrían cambiar. Los síntomas más frecuentes son:</p> <p data-bbox="1189 766 1706 801">Respiración (síntomas respiratorios)</p> <ul data-bbox="1238 857 1384 962" style="list-style-type: none">• disnea• tos <p data-bbox="1189 1018 1908 1053">Corazón y circulación (síntomas cardiovasculares)</p> <ul data-bbox="1238 1109 1890 1287" style="list-style-type: none">• opresión en el pecho• dolor torácico• latidos que pueden notarse (palpitaciones)

<ul style="list-style-type: none"> • 'brain fog', loss of concentration, or memory issues (cognitive impairment) • headache • broken sleep • pins and needles, and numbness (peripheral neuropathy symptoms) • dizziness • sudden confusion (delirium) particularly in older people • difficulties moving around (mobility impairment) • difficulty with or changes to your sight (visual disturbance) <p>Digestive system (gastrointestinal symptoms)</p> <ul style="list-style-type: none"> • abdominal pain • feeling sick (nausea) • diarrhoea • weight loss and reduced appetite 	<p>Cerebro (síntomas neurológicos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • «niebla mental», pérdida de la concentración o problemas de memoria (deterioro cognitivo) • dolor de cabeza • sueño interrumpido • hormigueo y entumecimiento (síntomas de neuropatía periférica) • mareo • confusión súbita (delirio), especialmente en personas mayores • dificultad para desplazarse (trastorno de la movilidad) • dificultades o cambios visuales (trastornos de la visión) <p>Aparato digestivo (síntomas gastrointestinales)</p> <ul style="list-style-type: none"> • dolor abdominal
---	--

Joints and muscles (musculoskeletal symptoms)

- [muscle and joint pain](#)

Mental health (psychological/psychiatric symptoms)

- symptoms of [depression](#) for example low mood, poor sleep, lack of concentration and feeling helpless
- symptoms of [anxiety](#) for example feeling on edge, excessive worry and difficulties sleeping
- symptoms of post-traumatic stress disorder, especially in people with more severe coronavirus (COVID-19) symptoms that needed intensive care in hospital

Ear, nose and throat symptoms

- [loss of taste and/or smell](#)
- ringing in the ears (tinnitus)
- earache

- náuseas
- diarrea
- pérdida de peso y reducción del apetito

Articulaciones y músculos (síntomas osteomusculares)

- dolor muscular y articular

Salud mental (síntomas psicológicos/psiquiátricos)

- síntomas de depresión, por ejemplo, desánimo, sueño escaso, falta de concentración y sensación de desamparo
- síntomas de ansiedad, por ejemplo, sensación de estar al límite, preocupación excesiva y dificultad para dormir
- síntomas del trastorno por estrés postraumático, especialmente en personas con coronavirus (COVID-19) grave que requirieron cuidados intensivos en el hospital

- sore throat
- dizziness

Skin (dermatological symptoms)

- skin rashes
- hair loss

Other general symptoms can include fatigue, fever and pain.

Some people with long COVID may have symptoms of [postural tachycardia syndrome \(PoTS\)](#) which may need further investigation.

PoTS is an abnormal increase in heart rate that happens after standing up. Symptoms include light headedness, palpitations and fatigue.

Síntomas en oídos, nariz y garganta

- pérdida del gusto y/o del olfato
- pitido en los oídos (acúfenos)
- dolor de oído
- dolor de garganta
- mareo

Piel (síntomas dermatológicos)

- erupciones cutáneas
- pérdida de cabello

Otros síntomas generales pueden incluir cansancio, fiebre y dolor.

Algunas personas con covid persistente pueden presentar síntomas de síndrome de taquicardia postural ortostática (POTS), algo que requiere más investigaciones. POTS es un aumento anómalo de la frecuencia cardíaca que se produce tras

	<p>incorporarse. Los síntomas incluyen mareos leves, palpitaciones y fatiga.</p>
<p>Managing your symptoms</p> <p>Contact your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you're worried about your symptoms • your symptoms are getting worse <p>The team within your GP practice can provide advice.</p> <p>Further information about assessing your symptoms</p> <p>Further information about managing:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cough • fatigue • breathlessness • muscle and joint pain 	<p>Controlar sus síntomas</p> <p>Póngase en contacto con su GP practice si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • le preocupan sus síntomas • sus síntomas empeoran <p>El equipo de su GP practice puede aconsejarle.</p> <p>Más información sobre la evaluación de los síntomas</p> <p>Más información sobre el control de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la tos • cansancio • la disnea • el dolor en músculos y articulaciones

<ul style="list-style-type: none"> • sleep problems • low mood and depression • anxiety • brain fog 	<ul style="list-style-type: none"> • problemas de sueño • el desánimo y depresión • la ansiedad • la niebla mental
<p>Support available</p> <p>Chest Heart & Stroke Scotland's Advice Line nurses provide confidential advice, support and information to help people living with long COVID, or their family members.</p> <p>To contact the Advice Line nurses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • phone 0808 801 0899 (free from landlines and mobiles) • email adviceline@chss.org.uk • text NURSE to 66777 	<p>Apoyo disponible</p> <p>El personal de enfermería de la Advice Line de Chest Heart & Stroke Scotland ofrece consejos, apoyo e información de forma confidencial para ayudar a las personas que viven con covid persistente o a sus familiares.</p> <p>Para contactar con el personal de enfermería de Advice Line:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teléfono 0808 801 0899 (gratuito desde fijos y móviles) • dirección de correo electrónico adviceline@chss.org.uk • envíe un SMS con la palabra NURSE al 66777

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