

SINDROME POST-COVID

Al menos un 10% de las personas que han pasado la Covid-19 presentan, una vez superada la enfermedad, lo que se conoce como long Covid o Covid persistente.

Tal y como se recoge en el documento más completo elaborado en España hasta el momento sobre este problema, la Guía Clínica para la Atención al Paciente Long Covid/Covid Persistente, coordinada por la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y en la que han participado 47 sociedades científicas y asociaciones de pacientes, el long Covid es un complejo conjunto de síntomas que implica a distintos órganos y afecta a las personas que han padecido la Covid-19 - con diagnóstico confirmado por pruebas de laboratorio o sin él-, las cuales permanecen con síntomas una vez superada la fase aguda de la enfermedad (pasadas entre cuatro y doce semanas) y persistiendo estos síntomas en el tiempo.

Según los estudios realizados al respecto, el perfil de paciente con Covid persistente es mayoritariamente femenino: entre un 79 y un 80% son mujeres, con una media de edad de 43 años; la mayoría sin enfermedades importantes previas a infectarse de covid.

Se han identificado hasta el momento más de 200 síntomas, que se presentan generalmente de forma fluctuante o en brotes. Los más frecuentes son astenia (95,9%), malestar general (95,5%), cefalea (86,5%), bajo estado de ánimo (86,2%), dolor muscular (82,8%), dolor articular (79,1%), falta de concentración (78,2%), ansiedad (75,5%) y problemas de memoria (72,6%).

TRATAMIENTO NATURAL

Actualmente no se dispone de un tratamiento específico para la Covid persistente, y hay varias vías de investigación abiertas en este sentido. Una de ellas está enfocada a la solución de determinados déficits nutricionales: “Se vio que un porcentaje alto de pacientes de Covid-19 hospitalizados durante la fase aguda presentaban deficiencias en **vitamina D y de ácidos grasos omega 3**, lo que nos lleva a pensar que posiblemente sería recomendable seguir una dieta saludable y rica en determinados nutrientes -concretamente omega 3, vitamina D y fibra- para atenuar los síntomas de la Covid persistente, ya que todas las dianas sobre el origen de este síndrome apuntan al sistema inmune. La vitamina D guarda relación directa con la inmunidad y presenta efectos demostrados a nivel muscular. En cuanto a los ácidos grasos omega 3, las evidencias más recientes han demostrado el importante papel que juega en la resolución de la inflamación infecciosa que está implicada en muchos de los síntomas de la Covid persistente.

También se recomiendan nutrientes para mejorar y/o reforzar la dieta en la fase de recuperación de la enfermedad como es la ingesta de **vitaminas del complejo B**, ya que se ha visto que las personas con long Covid presentaban unas reservas bajas de esta vitamina antes de infectarse del SARS-CoV-2, lo que podría favorecer la “cronificación” de los síntomas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Papel de la microbiota

El papel de los probióticos en la sintomatología de la Covid persistente es una de las hipótesis que se están valorando actualmente y está directamente relacionada con una de las líneas de investigación más prometedoras en este sentido: la **microbiota**. **Se ha demostrado la correlación entre la composición de la microbiota intestinal y la gravedad de la Covid-19**. Se sabe que el microbioma juega un papel fundamental en el sistema inmune y que, por tanto, si este tiene una regulación y diversidad apropiadas, facilita el reforzamiento del sistema inmune y de las defensas frente a la infección. Y, de la misma manera, posiblemente este efecto se produzca también en la fase de la Covid de largo recorrido o Covid persistente.

Síntomas más frecuentes y complementos coadyuvantes

Fatiga

Unos de los síntomas más frecuentes de la Covid-19 persistente -que algunos pacientes sufren desde hace más de seis meses- son los siguientes: la astenia o **cansancio extremo**; la **incapacidad** o imposibilidad para realizar las tareas cotidianas; **la febrícula o fiebre**; los trastornos respiratorios y la pérdida de olfato y gusto (anosmia y disgeusia). El tratamiento nutricional que se está valorando es por un lado, la restauración de la función mitocondrial, a través de ingredientes como la coenzima Q10 que va a potenciar la función mitocondrial, aumentando la producción de energía fisiológica, además de mejorar la función neuronal y la función antioxidante y reducir la fatiga.

Por otro lado, otra forma de obtener energía fisiológica es a través de nutrientes cuyo mecanismo de acción está relacionado con el refuerzo del sistema inmunitario intestinal frente a virus, como los betaglucanos, las vitaminas C y D y algunos minerales como el Zinc. Esto se debe a que una microbiota intestinal sana promueve una acción inmune sinérgica a la del sistema inmunitario del organismo, ayudándole a defenderse de forma natural ante infecciones víricas respiratorias, disminuyendo la inflamación relacionada y previniendo una situación de inmunodeficiencia y falta de energía posterior.

Los productos recomendados son:

- **Coenzima Q10 20 mg (HealthAid).**
- **Wintervits (HealthAid) que contiene 1 g de vitamina C, betaglucanos y Zinc.**
- **Vitamina C+D+Saúco (Nutrinat Evolution).**
- **Vitamina D3 1.000 UI (Nutrinat Evolution)/Vitamina D3 2.000 UI (Terranova).**
- **Córdiceps (Hawlik).**

Niebla mental

Se trata de uno de los síntomas neurológicos del que más quejan los pacientes y se encuadra dentro de los aspectos relacionados con la salud mental que se observan en la Covid persistente. **Muchos pacientes que han padecido la Covid** presentan dificultades relacionadas con la función cognitiva que afecta a su **concentración** y también pueden comenzar a desarrollar síntomas

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

de depresión **y/o ansiedad**, particularmente cuando no pueden superar estos síntomas persistentes.

Las manifestaciones de la niebla mental incluyen **dificultad para concentrarse, problemas de memoria** (no recordar palabras familiares, por ejemplo), **perder el hilo de los pensamientos durante una conversación, confusión y sensación de “lentitud” mental**, entre otros.

Los productos recomendados son:

- **DHA 500 mg (Nutrinat Evolution):** Los ácidos grasos DHA pueden beneficiar la salud cerebral y mejorar ciertos síntomas de niebla mental, incluidas las dificultades con la atención y la memoria, y, por lo tanto, ayudar a reducir los síntomas de la confusión mental.
- **Neuroforte (HealthAid)**, que incluye magnesio y vitamina C, entre otros:
 - Magnesio: Es necesario para muchas funciones corporales esenciales, como la producción de energía, la función nerviosa o el equilibrio de la presión arterial. Niveles bajos de magnesio pueden afectar negativamente a la salud cerebral y la suplementación de magnesio puede ayudar a reducir ciertos síntomas.
 - Vitamina C: Su suplementación ayuda a mejorar el rendimiento de la memoria, la atención, el tiempo de reacción y la concentración.
- **Vitamina D3 1.000 UI (Nutrinat Evolution)/Vitamina D3 2.000 UI (Terranova):** La investigación sugiere que los suplementos de vitamina D pueden ayudar a mejorar los síntomas depresivos, incluida la confusión mental. También da un impulso a la memoria, la concentración y el estado de ánimo.
- Brain Care (Nutrinat Evolution): Contiene nutrientes que apoyan la función del sistema nervioso.

Calambres y dolores musculares

Son los síntomas más frecuentes derivados de la afectación del aparato locomotor (hasta el 90% de los afectados de *long Covid* los padece), siendo también unos de los que **llevan asociada una alta discapacidad** (más del 60%). Además de la medicina física, la fisioterapia y la terapia ocupacional, el cumplimiento de unos hábitos saludables es clave en su manejo, incluida la dieta.

Los productos recomendados son:

- **Mag3 (Nutrinat Evolution):** El magnesio es un mineral que debe mantenerse en equilibrio con el calcio, el sodio y el potasio para que el sistema neuromuscular funcione de la forma adecuada y evitar así las contracciones involuntarias de los músculos.
- **Multi A-Z (HealthAid):** Además de calcio y magnesio, contiene vitaminas del grupo B, las cuales son necesarias para la conducción nerviosa.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.