



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 25.0



educa

40

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

INVESTIGACIÓN DE LA ENFERMEDAD LABORAL



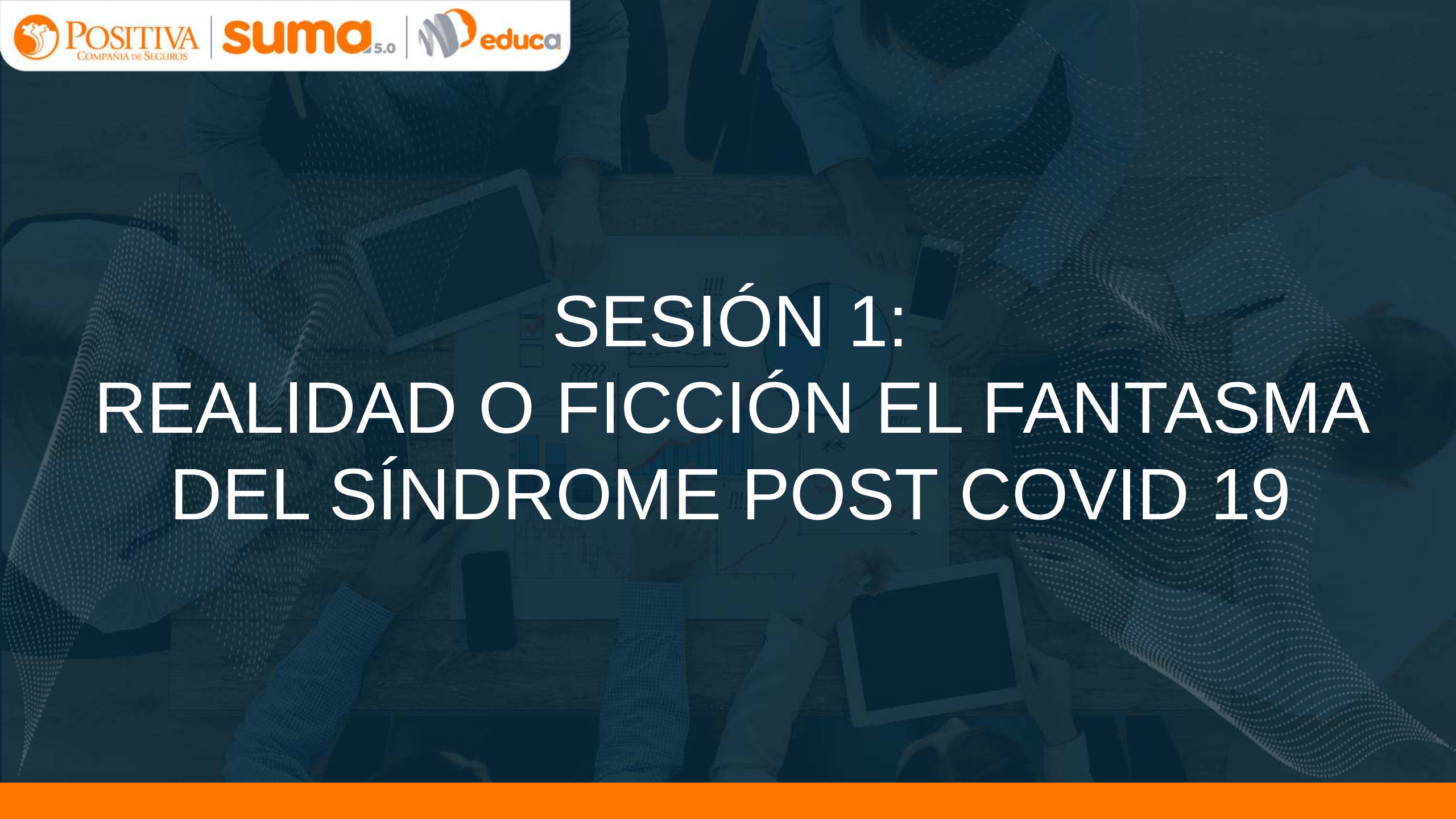
El cuidado de sí
suma a tu vida



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



COLOMBIA
POTENCIA DE LA
VIDA



SESIÓN 1: REALIDAD O FICCIÓN EL FANTASMA DEL SÍNDROME POST COVID 19

Experto Líder:

Cristian Alonso Ramírez

Perfil Profesional:

Médico Universidad Nacional Postgrado Salud Ocupacional UJTL. Maestría de Educación con énfasis en Investigación Cualitativa U de la Sabana. Diplomado Promoción de la Salud CIP-SALUD, U. de Antioquia, EVES - España Asesor internacional de Calificación de Invalidez y Origen, Certificador de Discapacidad, Profesor de Postgrado y Maestría U Externado de Colombia, U Nacional UDES, UJTL, U DE Cuenca Ecuador



Cristianalonso_r@Hotmail.com



3165292972



EN INVESTIGACIÓN DE LA ENFERMEDAD LABORAL



CRISTIAN ALONSO RAMIREZ
MEDICO Y CIRUJANO
UNIVERSIDAD NACIONAL.
ESPECIALISTA EN SALUD
OCUPACIONAL UJTL,
MAGISTER EN EDUCACIÓN
E INVESTIGACIÓN
CUALITATIVA U DE LA
SABANA, DIPLOMADO EN
CALIFICACION DE
INVALIDEZ Y ORIGEN.
PROFESOR DE
DIPLOMADO, POSTGRADO
Y MAESTRIA EN LA
UNIVERSIDAD NACIONAL,
UNIVERSIDAD EXTERNADO
DE COLOMBIAN INAB USC
EN ECUADOR Y MEXICO.



Evaluémonos



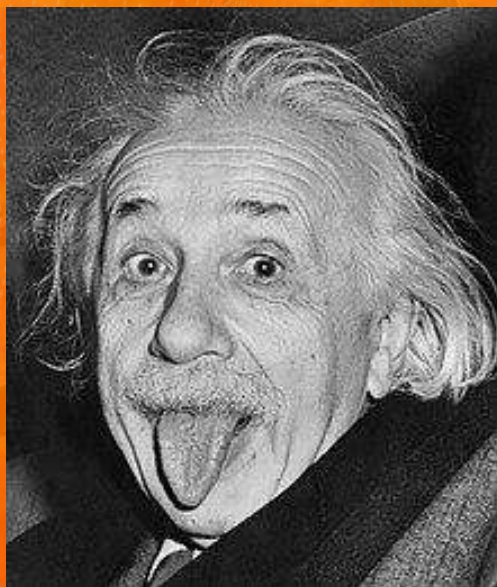


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



"En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento".



Autor: **Albert Einstein** – físico alemán

COVID 19 hace 5 años



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



Objetivo general

Revisar los mitos y las realidades del síndrome POSTCOVID 19.



Objetivos específicos



Definición de
SINDROME
POScovid 19.



Como se produce.



Diagnostico y tratamiento



Análisis de los
síntomas más
frecuentes

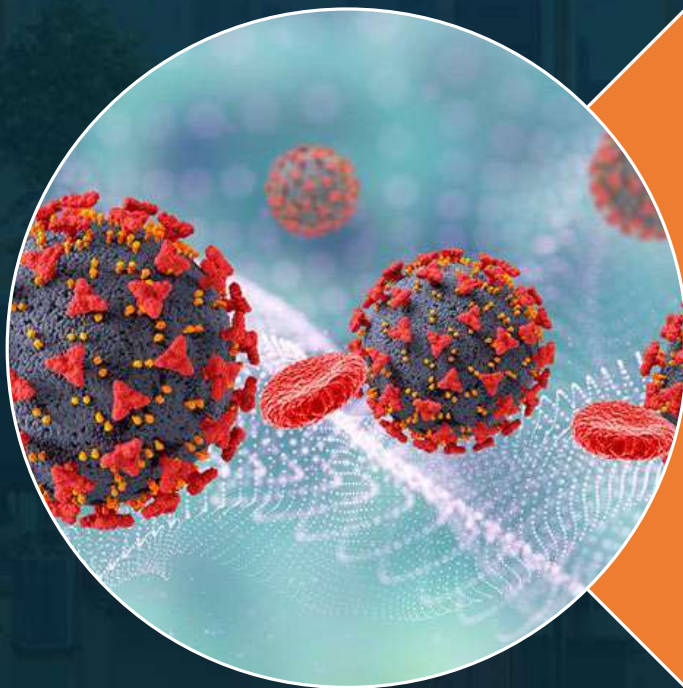


POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



Que es el syndrome POST COVID



El síndrome post-COVID-19, también conocido como "COVID prolongado" o "secuela de COVID-19", se refiere a una serie de síntomas y afecciones que persisten durante semanas o meses después de la recuperación de la infección aguda por el SARS-CoV-2.



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



COLOMBIA
POTENCIA DE LA
VIDA



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



La COVID prolongada, también conocida como enfermedad pos-COVID-19, se define generalmente como la persistencia de síntomas durante tres meses o más después de una enfermedad aguda de COVID-19. La enfermedad puede afectar y dañar muchos sistemas orgánicos, lo que provoca un deterioro grave y a largo plazo de la función y una amplia gama de síntomas, como fatiga, deterioro cognitivo (a menudo denominado "niebla mental"), disnea y dolor.



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



La **guía NICE (1)** define el síndrome **poscovid-19** como el conjunto de signos y síntomas que se desarrollan durante o después de una infección compatible con **covid-19** (para su diagnóstico no es necesario una historia previa de COVID-19 confirmada mediante PCR), **continúan durante más de 12 semanas y no se explican mediante un diagnóstico alternativo.**



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo





Epidemiología



- Los investigadores descubrieron que, si bien algunas personas mejoran gradualmente de la COVID persistente, en otras la afección puede persistir durante años.
- Muchas personas que desarrollaron COVID persistente antes de la llegada de las vacunas aún no se encuentran bien.
- Si una persona ha sido completamente vacunada y está al día con sus dosis de refuerzo, su riesgo de COVID persistente es mucho menor.
- Entre el 3 y el 5 % de las personas aún desarrollan COVID persistente después de una infección aguda por COVID-19.
- Solo en el Reino Unido, la COVID persistente afecta a aproximadamente el 1,8 % de la población.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



Las estimaciones de la incidencia de COVID prolongada

- Después de una infección aguda varían entre el 50 y el 85 % para las personas no vacunadas que fueron hospitalizadas, entre el 10 y el 35 % para las personas no vacunadas que no fueron hospitalizadas y entre el 8 y el 12 % para las personas vacunadas.
- La COVID prolongada se presenta en el 45 % y el 57 % de las personas después de una infección aguda por COVID-19,
- Los estudios tienen sesgos:
- Reportan desde síntomas leves, como alguien con múltiples síntomas graves que no puede salir de su casa.
- En el Reino Unido, el 20% de las personas que informan de síntomas prolongados de COVID los describen como "graves".



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo





Mecanismos biológicos, incluida la persistencia del virus original en el cuerpo, Alteración de la respuesta inmunitaria normal. Coagulación sanguínea microscópica. Incluso en algunas personas que solo habían tenido infecciones iniciales leves.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



Síntomas

- Los síntomas pueden ser diferentes a los que se experimentaron durante la enfermedad aguda
- Los síntomas pueden persistir desde la enfermedad inicial
- Los síntomas pueden cambiar o reaparecer con el tiempo



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo





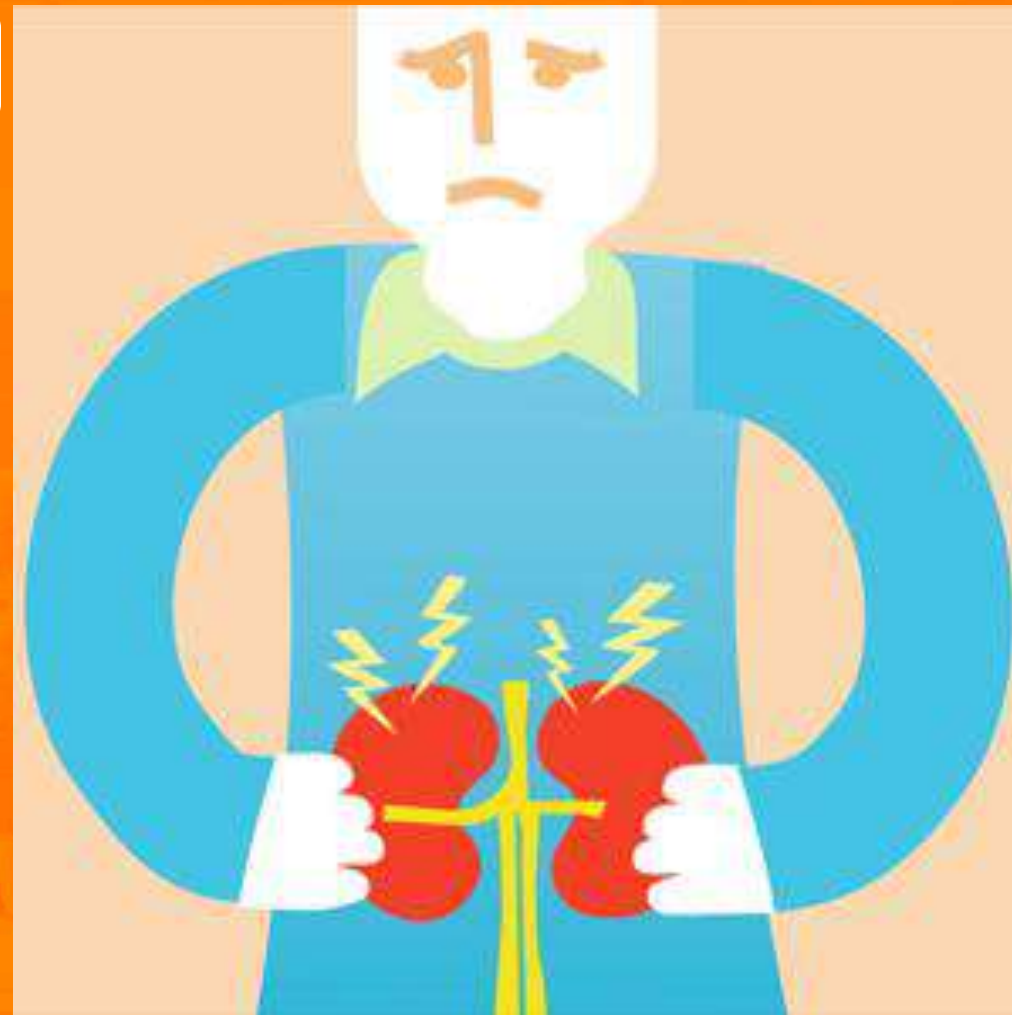
POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



Síntomas y Signos

- Los síntomas del síndrome post-COVID-19 pueden variar ampliamente, pero algunos de los más comunes incluyen:
 - Fatiga persistente
 - Dificultad para respirar o falta de aliento
 - Dificultades cognitivas (a veces descritas como "niebla cerebral")
 - Dolor muscular o articular
 - Tos persistente
 - Palpitaciones cardíacas
 - Pérdida del sentido del olfato o gusto
 - Ansiedad y depresión
 - Síntomas gastrointestinales



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

<https://www.concentra.com/resource-center/articles/workplace-cancer-risks-and-prevention/#:~:text=La%20detecci%C3%B3n%20temprana%20sigue%20siendo,la%20lucha%20contra%20el%20c%C3%A1ncer.&text=Cuando%20el%20c%C3%A1ncer%20se%20detecta,implementar%20otras%20estrategias%20de%20apoyo>



Al menos un síntoma en el 80%

Al menos un síntoma
en el 80%

58%
Fatiga

44%
Dolor de
cabeza

27%
Trastorno de la atención

13%
Ansiedad

12%
Trastornos
digestivos

4%
Diabetes
mellitus

3 %
Dolor de garganta

23%
Ageusia

25%
Pérdida de
cabello

12%
Pérdida
de peso

12%
Alteraciones
cutáneas

3%
Mareos

3%
Edema de extremidades

12% Depresión

11%
Aumento de la
frecuencia
cardíaca en
reposo

3% Ictus

3 %
Esputo

24%
Disnea

21%
Polipnea

Fiebre

11%
Palpitaciones

2%
Disforia

2%
Trastornos
del estado
de ánimo

19%
Dolor en las articulaciones

21%
Anosmia

11%
Trastorno
del sueño

10%
Capacidad
pulmonar
reducida

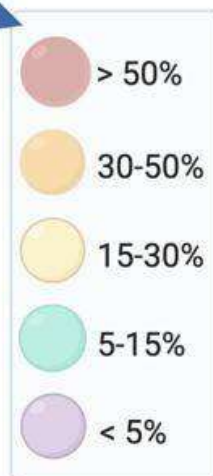
2%
Trastorno
obsesivo
compulsivo

19%

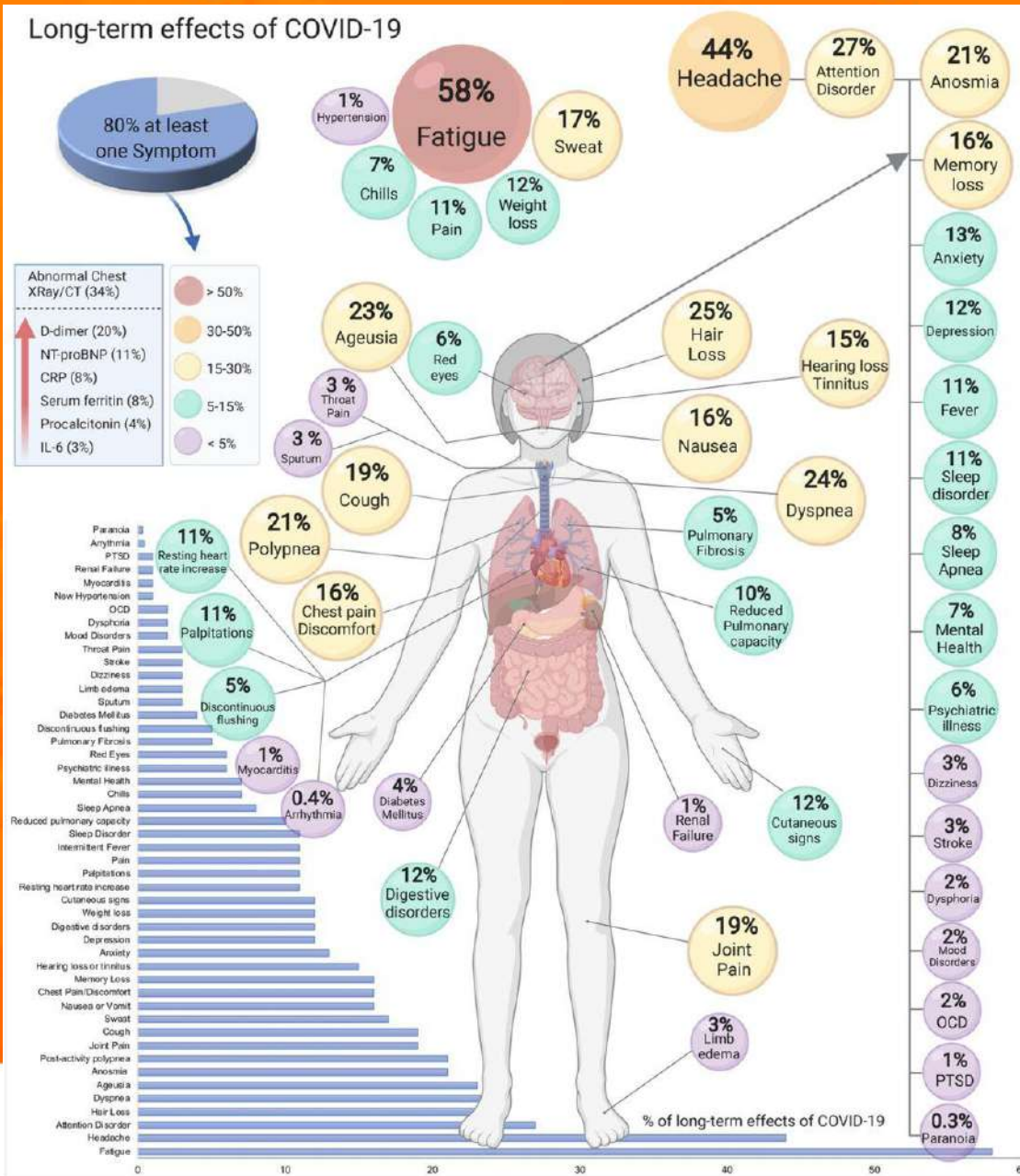
11%
Dolor
general

8%

1%
Trastorno
de estrés
postraumático



Long-term effects of COVID-19



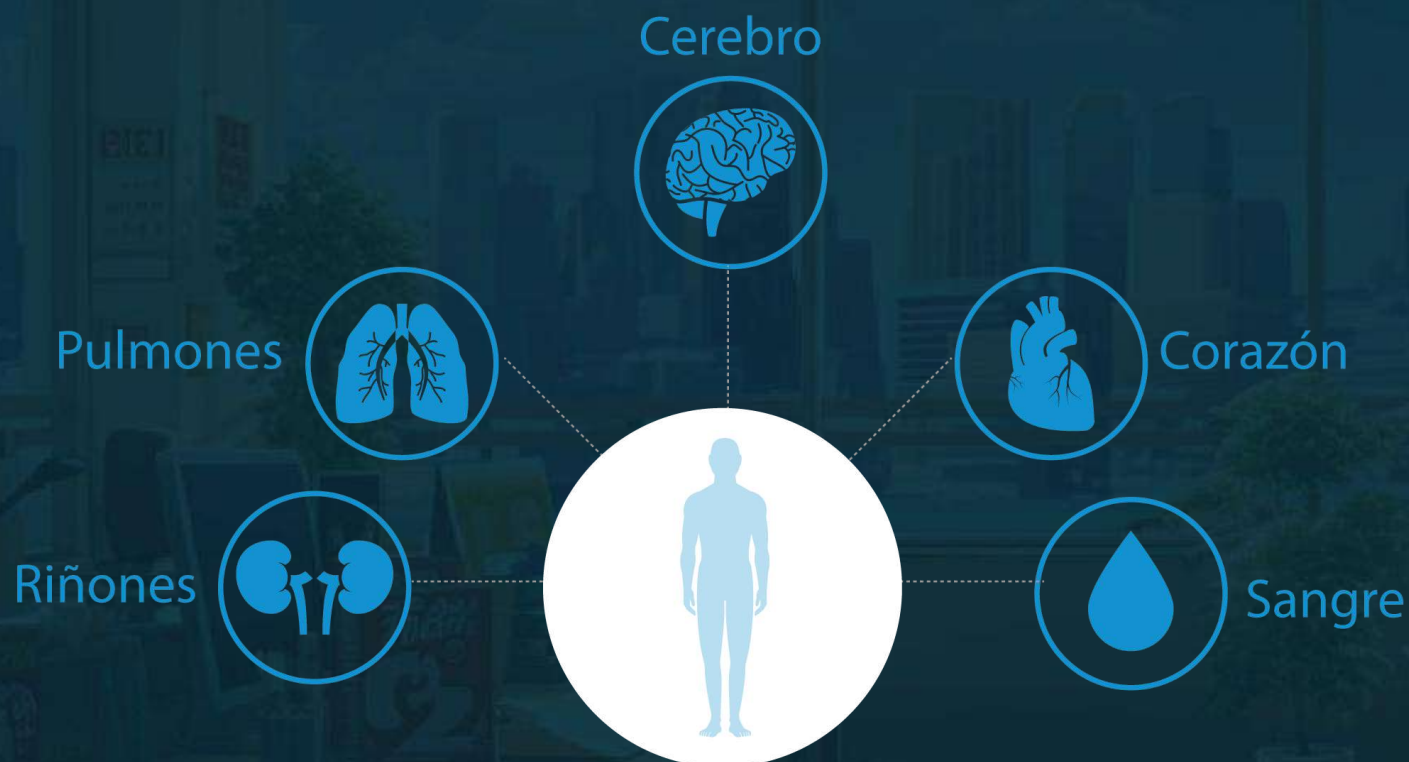


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



PCC AFECTA MAYORMENTE:



La PCC provoca una amplia gama de síntomas, de generales a graves, que afectan a muchos órganos, como el corazón, los pulmones y el cerebro.

<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/brote-enfermedad-por-coronavirus-covid-19/condicion-post-covid-19>

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

Región de las Américas



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



Enfermedades previas al COVID y relación con el síndrome POSTCOVID



Muchas personas, pero no todas, con COVID prolongada tienen afecciones preexistentes (como asma, alergias, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, dolor musculoesquelético, diabetes, mala salud mental, insomnio, dolores de cabeza, fatiga crónica y fragilidad), que pueden exacerbar la COVID prolongada y ser exacerbadas por ella.



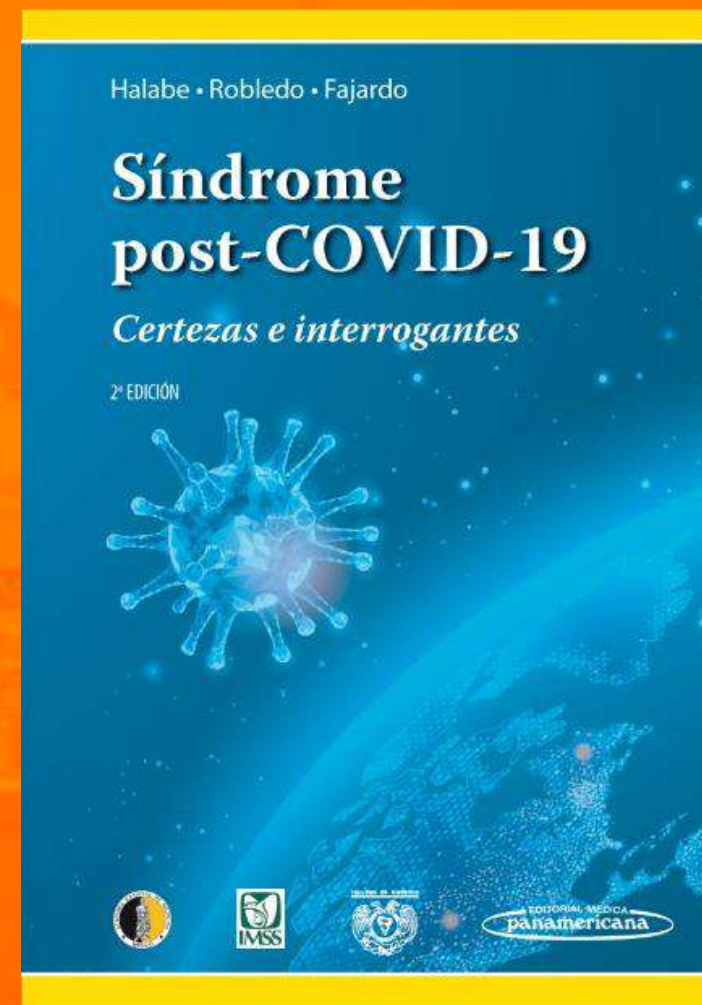
POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



Diagnóstico

- Se diagnostica generalmente 3 meses después de la aparición de los primeros síntomas de COVID-19
- Dura al menos 2 meses
- Los síntomas no pueden ser explicados por otra enfermedad.
- Los síntomas pueden presentarse a menudo superpuestos, y fluctúan y cambian con el tiempo, a veces a modo de brotes, y afectan a cualquier sistema corporal.
- Incluye los sistemas **cardiovascular, respiratorio, gastrointestinal, neurológico, musculoesquelético, metabólico, renal, dermatológico, otorrinolaringológico y hematológico**, además de problemas **psiquiátricos, dolor generalizado, fatiga y fiebre persistente**.





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



Niebla cerebral "Brain fog"

- La niebla mental no es un diagnóstico médico oficial, sino un término coloquial para una serie de trastornos neurocognitivos importantes y persistentes que provocan síntomas como lentitud en el pensamiento, dificultad para procesar información, olvidos e incapacidad para concentrarse, prestar atención o enfocarse. En el caso de la COVID prolongada, la combinación exacta de síntomas de niebla mental varía de una persona a otra.



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo





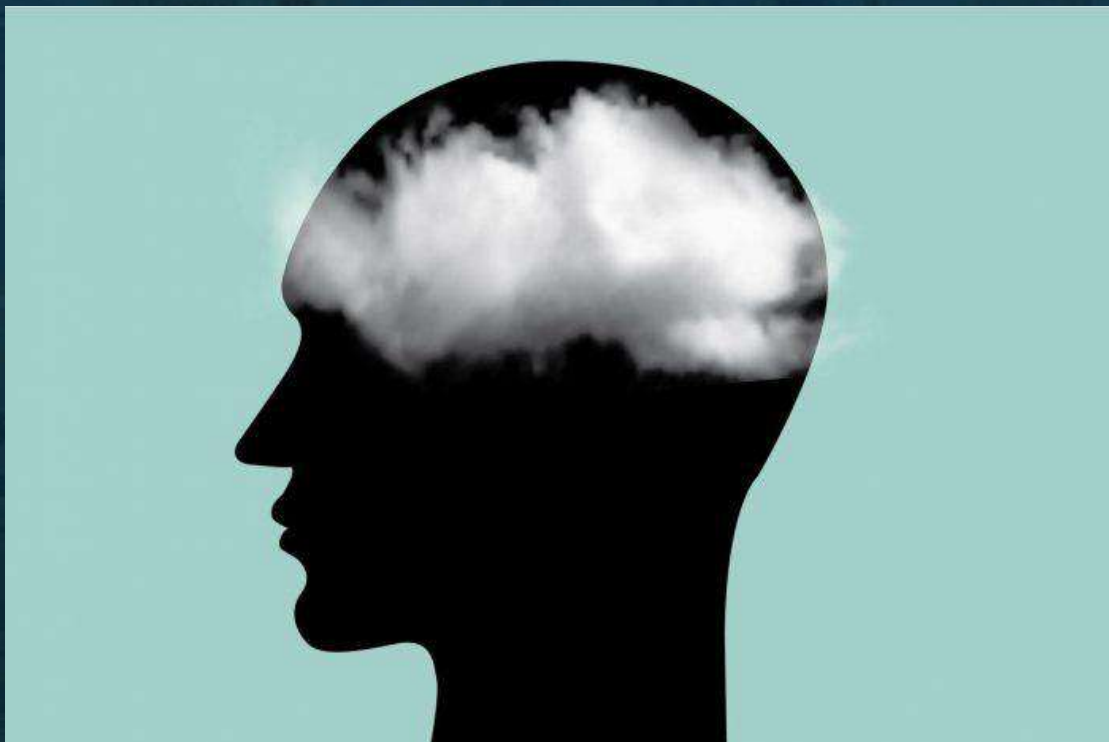
POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



Niebla cerebral “Brain fog”

- CAUSA: Función de la barrera hematoencefálica (BHE) en estas afecciones.
- Aún no tienen una comprensión sólida de qué causa la confusión mental por COVID prolongada.
- Teoría es que el virus SARS-CoV-2 que causa COVID persiste en el intestino después de que la infección aguda haya desaparecido, y los cambios en el intestino se han asociado con cambios en la función cerebral. Con RMN (imagen magnética con contraste dinámico) para demostrar que algunos pacientes con COVID prolongada y confusión mental tienen una desregulación en la barrera hematoencefálica, una red de tejido y vasos sanguíneos que protege al cerebro de sustancias nocivas.



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



Síntomas:

- Incapacidad para pensar con claridad, olvidadizas y no pueden concentrar su atención o encontrar las palabras adecuadas en una conversación.
- 7 % de los adultos (17 millones de personas) en los Estados Unidos informaron haber tenido COVID prolongado (marzo 2024 CDC).
- Estimaciones varían en cuanto a exactamente cuántas de esas personas tienen problemas con la función cognitiva, pueden ser cerca de la mitad informó tener mala memoria o niebla mental.
- Finalmente desaparece, pero aún puede tener un impacto que altere la vida. "Definitivamente no es sutil", dice la neuróloga Lindsay McAlpine, MD, que dirige la Clínica NeuroCovid de Yale Medicine y trabaja con la neuróloga Serena Spudich, MD, MS, para investigar la disfunción cognitiva relacionada con COVID prolongado.
- "Hay personas que me han dicho que antes eran increíbles haciendo varias cosas a la vez, pero que con la niebla mental solo pueden hacer una cosa a la vez. Otros pacientes han cambiado de trabajo porque ya no podían manejar las tareas, el estrés o la carga de pensamiento de su trabajo anterior".





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



Detección la confusión mental



No existe una única prueba que confirme que una persona padece COVID persistente, y lo mismo ocurre con la confusión mental. Examen neurológico y una prueba cognitiva pueden identificar déficits en la función cerebral de una persona. No existe una prueba de detección cognitiva específica, similar a la demencia buscar déficits en el lenguaje, la memoria de trabajo, la memoria declarativa [a largo plazo], la función motora y la percepción.



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

<https://www.yalemedicine.org/news/how-to-manage-long-covid-brain-fog>



COLOMBIA
POTENCIA DE LA
VIDA

Recomendaciones para el tratamiento de la Niebla. Mental



Dificultades de memoria:

- Técnicas de visualización (imaginar en su cabeza lo que desea recordar), ensayo auditivo (repetir mentalmente lo que quiere recordar, por ejemplo, una lista corta) y escucha activa (repetir lo que le ha dicho la persona con la que está hablando). Para tareas funcionales específicas que consideren prioritarias en su día.

Incapacidad para concentrarse:

- Durante los momentos en que se siente confuso mentalmente, tómese un “descanso de baja estimulación”. Busque un ambiente tranquilo, tal vez más oscuro, en otra habitación, deje el teléfono, cierre los ojos y programe un temporizador para que se recupere durante unos minutos. 4 veces al día.

Dificultad para encontrar la palabra correcta:

- Análisis de características semánticas. “Tienes un objetivo en tu cabeza (lo que sea que represente la palabra que falta) y hablas en torno a él”. Por ejemplo, si el objetivo es “lila”, puede resultar útil describir su grupo, que serían las plantas; luego, sus cualidades físicas, como su color púrpura y su fuerte aroma; y, por último, su ubicación, como un jardín, explica. “Si puedes describirlo sin problemas en una conversación, o bien tú o tu interlocutor acabarán entendiendo la palabra”.



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



Fatiga

Es el síntoma más común del síndrome post-COVID-19.

Nombres que ha recibido:

- Síndrome de fatiga crónica.
- Encefalomiелitis miálgica.
- Enfermedad sistémica de intolerancia al esfuerzo (ESIE)

Fatiga crónica



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

Bateman L, Bested AC, Bonilla HF, Chheda BV, Chu L, Curtin JM, et al. Myalgia Encephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrome: Essentials of Diagnosis and Management. Mayo Clin Proc 2021; 96(11): 2861-2878.





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



Diagnóstico y Tratamiento de la Fatiga Post-COVID-19

Enfermedad sistémica de intolerancia al esfuerzo (ESIE)

Abordaje diagnóstico:

Clínico:

Historia detallada, examen físico.

Paraclínico:

- Biometría hemática, Glucosa, BUN nitrógeno ureico en sangre, creatinina, Electrolitos séricos, Pruebas de función hepática, Colesterol, triglicéridos, ácido úrico, Examen general de orina, Ferritina, Vitamina B12, 25-OH vitamina D, Velocidad de sedimentación globular, proteína C reactiva, Anticuerpos antinucleares, factor reumatoide I Hormona estimulante de tiroides, tiroxina libre, Cortisol sérico en AM, *cortisol salival al despertar/a las 12:00/a las 16:00/al acostarse



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

Bateman L, Bested AC, Bonilla HF, Chheda BV, Chu L, Curtin JM, et al. Myalgia Encephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrome: Essentials of Diagnosis and Management. Mayo Clin Proc 2021; 96(11): 2861-2878.





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



Diagnóstico y Tratamiento de la Fatiga Post-COVID-19

Estrategias terapéuticas:

- Enfoque multidisciplinario
- Terapia cognitiva conductual
- Rehabilitación física y ocupacional
- Manejo del sueño y de los síntomas
- Apoyo nutricional y psicológico.
- Incluir una tabla comparativa de los diferentes tratamientos.
- Hasta el momento no se cuentan con medicamentos específicos aprobados



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

<https://www.yalemedicine.org/news/how-to-manage-long-covid-brain-fog>





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



Cefalea Post-COVID-19

Es una cefalea crónica cuyo inicio o empeoramiento parece tener una relación temporal con una infección confirmada por SARS-CoV-2. En otras palabras, es una cefalea que comienza o empeora notablemente después de haber tenido COVID-19.
En el 19%



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

Bateman L, Bested AC, Bonilla HF, Chheda BV, Chu L, Curtin JM, et al. Myalgia Encephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrome: Essentials of Diagnosis and Management. Mayo Clin Proc 2021; 96(11): 2861-2878.





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

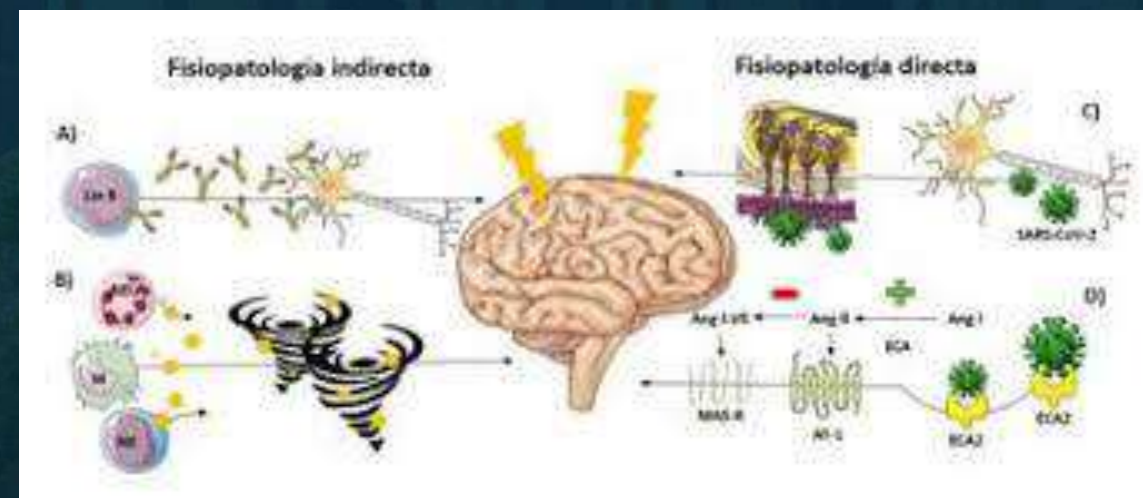
suma 5.0



Cefalea Post-COVID-19

Fisiopatología

- La fisiopatología de la cefalea post-COVID-19 aún no se comprende por completo, pero se han propuesto varias hipótesis:
- **Persistencia del virus en tejido nervioso/meningo-vascular:** causando inflamación y daño continuos que provocan cefalea. La presencia del receptor ACE2 en sitios del sistema nervioso central (SNC) apoya esta hipótesis.
- **Activación autoinmune crónica:** podría desencadenar una respuesta autoinmune persistente. Esta respuesta podría afectar al SN, incluyendo estructuras que producen cefalea.
- **Liberación neurovascular de neurotransmisores e interleucinas:** El proceso inflamatorio a nivel de las meninges y los vasos puede provocar la liberación excesiva de neurotransmisores (como el glutamato y el ácido quinolínico) e interleucinas (como la IL-6 y el TNF- α), sustancias que se relacionan con la cefalea.
- **Presencia de daño residual sistémico:** Daños residuales a otros órganos (como el corazón y los pulmones) a causa de la infección aguda podrían contribuir a la persistencia de la cefalea.



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

Bateman L, Bested AC, Bonilla HF, Chheda BV, Chu L, Curtin JM, et al. Myalgia Encephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrome: Essentials of Diagnosis and Management. Mayo Clin Proc 2021; 96(11): 2861-2878.





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



Tratamiento



No existe un tratamiento farmacológico específico para la cefalea post-COVID-19. El manejo se basa en el abordaje individualizado de los síntomas, considerando lo siguiente:

Diagnóstico diferencial: Se debe descartar primero otras causas de cefalea, como las alteraciones cerebrovasculares (trombosis venosa cerebral, hemorragia intracraneal), infecciones (encefalitis, meningitis, abscesos cerebrales), neoplasias, etc.

Clasificación de la cefalea: La identificación del tipo de cefalea (migraña, cefalea tensional, etc.) ayudará a guiar el tratamiento. Se mencionan tres tipos basados en la evolución de la cefalea después del COVID agudo.



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

Bateman L, Bested AC, Bonilla HF, Chheda BV, Chu L, Curtin JM, et al. Myalgia Encephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrome: Essentials of Diagnosis and Management. Mayo Clin Proc 2021; 96(11): 2861-2878.





- **Tipo I:** Cefalea en la etapa aguda que persiste tras la resolución de otros síntomas; se recomienda tratamiento con analgésicos no esteroideos (AINE), paracetamol y, en algunos casos, antidepresivos o ansiolíticos.
- **Tipo II:** Exacerbación de migraña o cefalea preexistente; tratamiento similar al patrón I pero adaptando la medicación a su tipo de cefalea.
- **Tipo III:** Nueva cefalea diaria persistente; tratamiento puede incluir amitriptilina, mirtazapina y/o venlafaxina. Es importante la educación del paciente y la identificación de los factores desencadenantes.
- **Medidas generales:** Medidas como la terapia física y la rehabilitación, además de un buen descanso y manejo del estrés, pueden ayudar a aliviar los síntomas.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



Factores a considerar

- Vacunación de tercera generación, con base en proteínas parece estar relacionado con el RNA disminuye la incidencia del síndrome posCOVID 19
- Estudios genéticos y epigenéticos Se ha planteado la hipótesis de una susceptibilidad genética a las secuelas agudas y a largo plazo de la COVID-19 basándose en los haplotipos del antígeno leucocitario humano, que probablemente estarían relacionados con una propensión a la autoinmunidad y la inmunopatología.



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



Bibliografía

1. Long COVID: a clinical update

2. Greenhalgh, Trisha et al.

3. The Lancet, Volume 404, Issue 10453, 707 - 724

<https://www.ox.ac.uk/news/2024-08-01-new-study-highlights-scale-and-impact-long-covid>

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *COVID-19 rapid guideline: managing the long-term effects of COVID-19 (NG188).* URL: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng188>.
<https://lawebdelasalud.com/sindrome-pos-covid-origen-y-sintomas/>

<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/brote-enfermedad-por-coronavirus-covid-19/condicion-post-covid-19>



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

Evaluémonos





¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

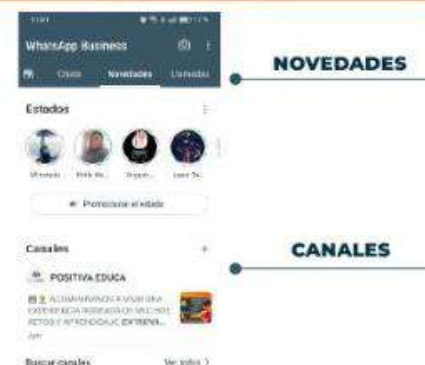
Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp





POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa

¡SÍGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular