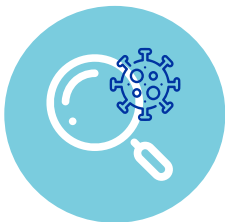


ACTUAR BIEN
TE HACE BIEN

Síntomas
COVID-19
que pueden
**persistir
por varias
semanas**

Se calcula que aproximadamente el 10 % de las personas experimentan que los síntomas iniciados con el contagio del virus persisten entre tres y 12 semanas.



Ubica en este documento los síntomas que empezaste a sentir con el COVID-19 e identifica el tiempo promedio que puedes seguir experimentándolos y las recomendaciones generales para el manejo en casa.

Ten presente que estas señales NO indican que eres transmisor del virus, tu período de contagio ya pasó.



Si alguno de estos síntomas no los habías sentido hasta hoy y empiezas a notarlos, comunícate con nuestros canales virtuales:

Póliza de Salud:



• App Hola Dr.

Disponible para iOS y Android



• Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra App Seguros SURA



• Línea de Atención

Celular: #888
Teléfono fijo resto del país: 01 8000 518 888
Covid-19: opción 0
Enfermedad general: opción 9-1



• WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: 315 275 78 88 opción 1-1



• Línea de acompañamiento emocional

Celular: #888 - Opción 0-2 -
Teléfono fijo resto del país: 01 8000 518 888 - Opción 0-2

EPS SURA y Plan Complementario

Si presentas síntomas COVID-19 **ingresa AQUÍ** para orientarte en la atención adecuada para ti.



• Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra App Seguros SURA



• Línea de Atención


Teléfono fijo nacional: 01 8000 519 519



• WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19:
317 518 02 37

1



Tos

Te puede durar hasta ocho semanas aproximadamente. Si se pasa de este tiempo o se hace cada día más fuerte debes consultar al médico.

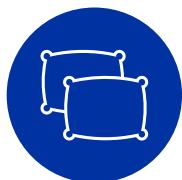
¿Qué puedo hacer en casa?



Aumenta el consumo de agua.



Abstente de fumar



Utiliza doble almohada al dormir.



Realiza la siguiente rutina de ejercicios de respiración **CLIC AQUÍ**

2



Cansancio para respirar


Te puede durar hasta seis semanas aproximadamente. Si se pasa de este tiempo o aumenta debes consultar al médico.

¿Qué puedo hacer en casa?

Realiza la siguiente rutina de ejercicios de respiración **CLIC AQUÍ**



3



Fatiga

Puedes seguir presentando hasta por 10 semanas aproximadamente la sensación de que te pesa el cuerpo y solo quieres estar en quietud.

¿Qué puedo hacer en casa?



Camina despacio en tu hogar. El tiempo que puedas, no te sobrepases.



Si te sientes mejor, complementa las caminatas con ejercicios de estiramiento y poco a poco regresa a la normalidad.



Si el cansancio se hace más fuerte, suspende las caminatas y mantén el reposo.



Puedes incrementar el tiempo de actividad física a medida que vayas sintiéndote mejor.

Si tus síntomas de COVID-19 fueron muy fuertes, el equipo médico será quien defina tu plan de recuperación física.

4



Alteraciones del gusto y olfato

Entre una y cuatro semanas aproximadamente puedes mantener la disminución o ausencia de capacidad de percibir olores y sabores. Si al término de este tiempo persisten, debes consultar al médico.

¿Qué puedo hacer en casa?

Mantén la calma. Cerca del 80 % de los pacientes recupera el olfato y el gusto de manera espontánea. Recuerda que puede durar varias semanas.

5



Dolor en el pecho

- **Si sientes como una especie de ardor o “quemazón”,** mantén la calma, hace parte de los síntomas que irán desapareciendo.
- **Si sientes una opresión como si hubiera una persona encima de ti que te dificulta respirar,** debes dirigirte al servicio de urgencias.

Consulta aquí las sedes de urgencias

6



Ansiedad, estrés y depresión

El aislamiento, sumado a las condiciones de salud experimentadas por el contagio del virus puede llevarte a sentir sensaciones de ansiedad, estrés, depresión y miedo al salir a la calle.

¿Qué puedo hacer en casa?



Pídele a tus familiares o seres cercanos que te escuchen, háblales de tus miedos, angustias y de cómo te sientes. Exprésales que más que consejos, necesitas que te escuchen.



Realiza actividades que te agraden, distraigan tu mente y mantengan tu conexión con la vida.

7



Síntomas neurológicos

Hasta por 10 semanas aproximadamente puedes presentar dolor de cabeza, mareos y embotamiento o "niebla mental" (sentir que se te olvidan algunas cosas, vas a la cocina y no te acuerdas qué ibas a hacer). No está relacionados con Alzheimer, Parkinson ni demencia, hacen parte de los síntomas prolongados por estrés y haber tenido el virus.

¿Qué puedo hacer en casa?




Mantén la calma, reposa y medita.



Realiza actividades que te agraden y distraigan tu mente.

8



Lesiones cutáneas

Puedes presentarlas hasta por 8 semanas aproximadamente

- **Brote o rasquiña** en especial en el tórax, a partir del día 10.
- **"Dedos COVID"**. Tus dedos, manos o codos pueden cambiar a color azul o morado sin tener que ver con cambios en saturación de oxígeno. Los dedos pueden hincharse.



Si conozco mi cuerpo, mis síntomas
y sigo las recomendaciones

