

Laila Martínez, el jueves en su domicilio. / ÁLVARO GARCÍA

Cinco personas de entre 21 y 34 años relatan cómo ha cambiado su vida por las secuelas de la covid, como dolores y dificultad para caminar, concentrarse o hablar

"Jóvenes y sanos, y ahora con vidas de gente mayor"

ISABEL VALDÉS, **Madrid**

Los mechones de pelo que recogen del desagüe de la bañera cuando han terminado de ducharse, si es que pueden, son más que antes. Necesitan dormir 10 horas y se levantan como si no hubiesen descansado. Ya no corren, ni montan en bici, ni entrenan: dar 100 pasos les suponen un esfuerzo. Tampoco huelen, ni saborean un plato nuevo o el cocido de su casa, el de siempre. Han olvidado teclear en un ordenador, hay palabras que no encuentran al hablar. No consiguen concentrarse en el capítulo de una serie más de 10 minutos. Dolores de cabeza, de piernas, en el pecho. Conjuntivitis, infecciones de orina, mareos.

Ninguno de los que sufren alguno de esta larga lista de problemas ha cumplido 35 años, pero sus días son los de quien tiene 40 más, y mil achaques. Se contagiaron hace meses de coronavirus, no llegaron a ingresar en el hospital y algunos incluso pasaron la infección con síntomas leves. Pero lo que vino después, dicen, no lo quiere nadie. Su vida, la de antes, se quedó paralizada en el momento en el que el virus llegó. Y no saben cuándo podrán recuperarla.

Son pacientes con covid persistente o *long covid,* un término que la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Sanidad ya recogen. Este último lo define como "un síndrome que se caracteriza por la persistencia de síntomas de covid-19 semanas o meses después de la infección inicial, o por la aparición de los síntomas tras un tiempo sin ellos". Hay aún pocos estudios y muchos profesionales no conocen a fondo esta dolencia. Los enfermos aseguran sentir muchas veces desamparo. Con lo que se conoce hasta ahora, la estimación es que un 20% de los que contrajeron el virus lo sufren cinco semanas después de la infección y, uno de cada diez, más allá de los tres meses. La encuesta entre estos pacientes que el año pasado hizo la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) junto a los colectivos de afectados Long Covid Acts —la unión de los grupos de las comunidades autónomas que reúne a unas 3.000 personas— concretó un perfil: mujer, de 43 años, que lleva más de 185 días con síntomas que no desaparecen.



Miguel Méndez y Bárbara Llorente, que se contagiaron en marzo de 2020, el jueves. / Á. G.

Con más de 3,6 millones de contagios registrados en España, la cifra de personas con estas dolencias podría sobrepasar las 360.000. Paula Salcedo tiene 21 años; Miguel Méndez, 34; Bárbara Llorente, 31; Laila Martínez, 34, y Laura Fernández, 28. Son solo cinco de los alrededor de 70.000 que, según esas estimaciones, sufren estas secuelas en Madrid. Si se les recuerda las imágenes del pasado fin de semana la respuesta es similar: un brevísimo silencio y palabras como "cabreo", "indignación", "rabia", "miedo" o "pena". Saben que los que coreaban el sábado de madrugada "hemos venido a emborracharnos, el resultado nos da igual" no son la mayoría, pero no entienden que, tras un año y tres meses de pandemia, 713.185 contagiados y 24.011 muertos, haya aún quien no perciba el riesgo.

> Uno de cada diez contagiados del virus sufre covid persistente
>
> Los expertos cifran en medio millón los afectados en España

Paula no sabe cómo se contagió, pero el sábado de enero del temporal Filomena se levantó con dolor de garganta y creyó que había cogido frío. Cuatro días y unos cuantos paracetamoles después, dio positivo en un test de antígenos: "Ese mismo día empecé con falta de aire, dolores de cabeza, musculares. Estaba hecha un trapo, pero tranquila porque pensé que eran dos semanas". Al día siguiente llegó la fatiga y desaparecieron el gusto y el olfato. Su madre, María Jesús Cañas, con quien vive, también se contagió. "Ella se recuperó al poco totalmente". Paula parecía que también, pero no. Aparecieron las taquicardias "e infinidad de cosas que, a día de hoy, no han parado".

Estudiaba Protocolo y Organización de Eventos y tuvo que dejarlo, no podía fijar la vista ni concentrarse. Se acababa de comprar unos patines, están guardados en el armario. Cuidaba a un niño en su urbanización, en Boadilla del Monte. Ya no. Tiene insomnio. "Me levanto, doy 20 pasos, salgo a la terraza a que me dé un poco el sol, como, me tumbo. Esa, esa es prácticamente mi vida", dice Paula. Intenta aguantar el llanto. Todas sus analíticas y pruebas salen limpias, pero hay días en los que ella piensa que ojalá no fuese así: "Que algo salga mal, me pongan tratamiento y me cure".

Se han detectado hasta 200 síntomas distintos. Jesús Díez Manglano, presidente de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), explica que la media, concomitantes, son 30: "No hay ninguna enfermedad que se manifieste con tanta sintomatología a la vez. Estamos ante una patología desconocida, que puede provocar muchísimas molestias y muchas personas que viven con mucha preocupación o mucha incerti-

dumbre, que no saben lo que va a pasar o lo que ha ocurrido". Lo que sí han percibido, añade Díez, es que quienes, a pesar de las dolencias, siguen o intentan seguir con sus rutinas, "alcanzan una mejor funcionalidad con una disminución, si no desaparición, de aquellos síntomas que limitan la actividad".

La incertidumbre

La falta de certezas produce angustia en enfermos y sanitarios. Hay una parte emocional y psicológica difícil de gestionar para todos. "Es un círculo vicioso. Cuando hay un componente de preocupación añadido, si yo limito mi vida, focalizo más en las sensaciones extrañas que tengo. La predisposición mental y la actitud mental son importantes, pero la incertidumbre es complicadísima de manejar, más cuando estamos hablando de salud, y más con tanta opinión diversa", ahonda el internista. En cualquier caso, afirma Díez, los médicos son científicos y como tal han de "proceder": "Cuando tengo pruebas, digo 'esto es así', y cuando no las tengo digo no lo sé, pero no puedo decir 'esto no es o no existe".

Ese "no te pasa nada" es algo que escuchan algunos enfermos de sus médicos. La novedad de la infección y de los síntomas de covid persistente, sumada a la saturación que sufre el sistema sanitario, no ayuda a los choques que se producen de vez en cuando entre pacientes y profesionales. A veces, la privada es una vía de escape, como en el caso de Paula.

Su madre, autónoma, de 52 años, ha tenido que parar porque la atención que necesita es casi continua y el dinero no estira para todo. No hay ayudas. "Hemos esperado tres meses para una consulta y dos para una prueba. Nos dicen que paciencia, pero se corta la vida de estas personas".

Pilar Rodríguez Ledo, responsable de Investigación de la SEMG y una de las principales impulsoras del proyecto de covid persistente, explica que esas dolencias que se solapan afectan a la calidad de vida y a la funcionalidad: "Hasta un 70% de estos pacientes tienen problemas para mantener la actividad laboral o educativa".

Hay estimaciones, dice Rodríguez, pero no datos reales: "No existe un registro de pacientes adecuado. Una vez que pasaba la enfermedad aguda, se daba el alta. Cuando volvían de nuevo, se les daba de baja por el síntoma que tenían, no por la enfermedad, es como si alguien tiene una neumonía y la baja es por fiebre, no por neumonía". Los cálculos de los profesionales son que, "si entre el 10% y el 15% de los contagiados desarrollan síntomas de persistencia, con los contagios que hay, no solo los notificados, sino todos, estamos hablando de 500.000 personas", dice Rodríguez. Esto es "un problema de salud, laboral, familiar y económico", suma.

Del pequeño piso donde viven Miguel Méndez y Bárbara Llorente, él entra y sale a diario. Su recuperación fue mejor, aunque un nuevo dolor de cabeza se ha quedado a convivir con sus antiguas migrañas. Bárbara, diseñadora gráfica en una editorial, lleva de baja más de un año; Miguel, tras la suya, dejó su trabajo en la cocina del hospital Ramón y Cajal, donde se infectó, y consiguió entrar en la bolsa de profesores para dar clase en un instituto, para lo que se preparaba y donde ahora trabaja a media jornada.



Laura Fernández, el viernes. / Á. G.



Paula Salcedo y su madre, María Jesús Cañas, el jueves. / Á. G.

¿El deporte al aire libre, el gimnasio, los viajes? Se acabaron. Pero él sabe que al menos ha recuperado una parcela de su vida. Ella no. Ya no la ayuda en el baño, pero tiene presente ese y otros momentos, como la decena en las que tuvieron que ir a urgencias porque a ella le faltaba el aire. Sin embargo, las pruebas "salían bien", dice ella. A los cinco meses del contagio le detectaron un tromboembolismo pulmonar. Acabó ingresada. También se dieron cuenta de que caminaba "raro". Hiperreflexia fue el diagnóstico, una reacción anormal y exagerada del sistema nervioso involuntario. Pruebas y más pruebas. "Siempre con retraso", dice ella. "Y lo entendemos, pero la desesperación es absoluta. Mi próxima cita con el neumólogo es el 18 de noviembre". Ambos toman antidepresivos. Miguel resume: "Esto es una lotería, yo trabajaba en el hospital, me contagié, no tuve opción, pero lo del fin de semana pasado... Ellos sí la tienen", comenta sobre las imágenes de multitudes en las calles.

> Se han registrado hasta 200 síntomas, desde calambres a taquicardias
>
> Los enfermos reclaman el reconocimiento de la dolencia

Jóvenes y contagios

Desde el verano, la mayor tasa de contagios se produce entre los adolescentes y los adultos jóvenes. Cada semana, el boletín epidemiológico de la Comunidad incluye la misma anotación: "En los últimos 14 días la mayor incidencia acumulada corresponde al grupo entre 15-24 años". Según el último, del martes, desde el 11 de mayo de 2020, la mayor incidencia se ha dado en ese grupo de edad, con 12.336 casos por cada 100.000 habitantes; y, en números absolutos, el de 25 a 44, con 208.467 contagios.

Laura Fernández tiene 28 años. Su madre, sanitaria, fue la cadena de contagio, en marzo de 2020. Pasó con febrícula 55 días. Ni una PCR: "En aquel momento no había pruebas para nadie, pero el médico de primaria de mi madre, que era quien la seguía, me dio por positivo". Le duelen menos los síntomas del virus que haber tenido que aparcar la tesis doctoral. "Arqueóloga. Cuando estaba a punto de conseguir lo que había soñado desde que tenía siete años, todo se fue a la mierda".

Los síntomas se fueron y volvieron. "No me vine abajo, ahora estudio oposiciones para museos". Pero no va deprisa. Le duele el pecho, tiene dos inhaladores de mantenimiento y uno de rescate, niebla mental y pastillas para concentrarse. "No es una solución, es solo un parche". Olvida caminos que ha hecho "40 veces", palabras, y su vida social ha pasado "del 80 al 1": "Veo a mi chico y porque vive a 15 minutos". Llega a tener 160 pulsaciones en reposo. ¿Ahora qué? "Mejorar, poder sacarme las oposiciones, recuperar mi vida tanto como pueda".

Atención e investigación

El "cabreo" de Laila Martínez es mayor que el de Laura. Pidió las preguntas con antelación para esta entrevista: "Necesito escribirme las respuestas, se me olvidan cosas, me pierdo a mitad de las frases". Esta terapeuta ocupacional, de 34 años, trabajaba para la Comunidad de Madrid, era parte del personal sociosanitario que hace valoraciones de dependencia. Ahora, "las pruebas que hacía a quienes visitaba no las paso yo".

Se contagió a mediados de septiembre. Correr, aerobic, lectura, fuera. Dolores de cabeza, estómago, musculares, diarrea, mareos, calambres. Al mes, le repitieron la PCR y, con el negativo, el alta. "Entonces empezó la presión en el pecho y cosas extrañas, problemas al hablar, al escribir, no me salían las palabras, no conjugaba bien los verbos".

Lleva tres meses en rehabilitación y con medicación. Lee y responde preguntas de textos de primaria con su logopeda. El lenguaje lo ha recuperado casi del todo aunque pierde el hilo de la conversación a veces. Le encontraron una calcificación en una válvula del corazón. Volvió a contagiarse sin saber cómo y después de vacunarse: "Ni siquiera salgo". De una variante, la británica, según los resultados del análisis de su muestra. Se han sumado más síntomas: reacciones alérgicas, uveítis (una lesión ocular), se le cae el pelo. "He mejorado mucho, estar durante ocho meses mala es difícil. Pero estoy bien, lo intento, si no, me hubiese tirado ya por un puente", resume.

Un día después de la entrevista, el viernes, Laila tenía una consulta en un hospital público: "El médico especialista que me ha atendido me ha dicho: 'Que tienes covid persistente, ¿pero eso qué es? ¿Sigues siendo contagiosa?". Asegura que no es la primera vez que le pasa y le entristece, y le enfada, la falta de empatía con la que se encuentra a veces. Ella, a través del seguro médico de su pareja, también acabó yendo a la privada y asiste a rehabilitación respiratoria en un estudio de la Universidad Complutense.

Sabe cuál es la situación de los profesionales, del sistema sanitario, "hasta arriba", pero no deja de pensar que "las consecuencias las paga la gente con su salud". Ella, asegura, es una privilegiada porque puede pagarse sesiones para recuperarse, "pero, ¿y quien no puede?". Dice que llora y que es "como si tuviera principio de alzhéimer, todo lleno de pósit". Dice que luchan, que siguen, pero que necesitan atención, investigación, y "que la gente deje de hacer como si esto ya hubiese pasado, porque hay y puede haber mucha gente como yo, éramos jóvenes y sanos, y ahora tenemos vidas de personas mayores".