

## **Long Covid: Realidad y consecuencias de vivir tres años y medio con Covid-19**

**El Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) y la Asociación Long Covid Euskal Herria organizan este jueves, a las 17:30 horas, una charla presencial y online abierta a la ciudadanía. El objetivo es informar y visibilizar la Long Covid, sus síntomas y la situación que viven a diario las personas afectadas por esta enfermedad de larga duración, reconocida como tal por la Organización Mundial de la Salud (OMS)**

"Llevamos conviviendo con el virus mucho tiempo y vivimos cada día en la incertidumbre. Saber gestionar tus cuidados, enfrentarte a las trabas del sistema y defender el derecho a la recuperación de tu salud, resulta agotador", afirma Mari Luz Lamana, enfermera afectada por Long Covid.

La sede del COEGI en San Sebastián, acogerá este jueves, 15 de junio, a partir de las 17:30 horas la conferencia "Long Covid: Realidad y consecuencias de vivir tres años y medio con Covid-19". Con entrada libre hasta completar aforo y accesible online desde este enlace durante la misma ofrecerán su testimonio en primera persona la presidenta de la asociación Long Covid Euskal Herria y también afectada vizcaína por la enfermedad, Isabelle Delgado; la enfermera afectada por Long Covid, Mari Luz Lamana; y Maite F. Muga, afectada guipuzcoana por la enfermedad que también forma parte de la asociación.

Hablarán testimonio en primera persona sobre la sintomatología que padecen, las consecuencias laborales y personales de convivir con la enfermedad, así como sus principales demandas como pacientes.

Se ha descrito un gran número de síntomas asociados a la Long Covid que pueden fluctuar o persistir en el tiempo, empeorar con el esfuerzo físico y mental, o provocar limitación de la capacidad funcional. Algunos de los síntomas generales son: cansancio, malestar general, dolor muscular y articular, mareos, fiebre, trastornos del sueño. A estos se suman otros síntomas respiratorios, digestivos, neurológicos, dermatológicos, cardiovasculares o en oídos, ojos y garganta.

Previamente a la charla, el mismo jueves, a las 12:00 horas, desde la Asociación Long Covid Euskal Herria han convocado una concentración en el Boulevard de San Sebastián con el objetivo de concienciar, visibilizar la enfermedad y dar a conocer sus reclamaciones como asociación.

Entre otras cuestiones, solicitan un protocolo sanitario específico y unificado; un tratamiento global de la Long Covid y no de sus síntomas de manera aislada; unidades especializadas que permitan su abordaje como enfermedad de larga duración; el reconocimiento de la enfermedad; y avances en la investigación. La asociación integra en la actualidad a más de 160 personas afectadas en Euskadi.

"Frustración constante"

Tal y como recuerda Mari Luz Lamana, enfermera afectada por Long Covid: "llevamos conviviendo con el virus mucho tiempo. Vivimos cada día en la incertidumbre y no es fácil no poder realizar las actividades que te has programado, porque cada día es diferente y depende de cómo te levantes. Es una frustración constante".

La enfermera subraya además que: "saber gestionar tus cuidados, enfrentarte a las trabas del sistema y defender el derecho a la recuperación de tu salud, resulta agotador. Dentro de lo que cabe, yo soy enfermera y tengo recursos por mi profesión, pero aún así te desgasta las pocas energías que de por sí tenemos, y repercute incentivando los síntomas. De esto no se dan cuenta".

Lamana afirma que, en el caso de las enfermeras afectadas por Long Covid, no sólo tienen el dolor físico, "también tenemos que lidiar con el sentimiento de no poder cuidar como antes lo hacíamos, además de la preocupación de cómo repercutirán nuestras acciones en las/os pacientes". En este sentido se pregunta: "¿Cuál es la seguridad de la/del paciente en el caso de tener que cuidarle estando enferma? ¿A qué persona le gustaría que le tratara en el sistema una persona que no tiene capacidad de concentración, le falla la memoria o a más tiempo de trabajo su rendimiento cae?".

A todo esto se suma, añade, "la incertidumbre de si te curarás o si la enfermedad te dejará secuelas. Todo ello afecta, sin duda, a la salud mental, si bien no es el síntoma principal". Lamana concluye afirmando que, "aunque quieran hacer desaparecer el coronavirus, lo cierto es que persiste" y subraya que "las/os primeras/os que queremos volver a trabajar y poner un punto y aparte a este calvario que estamos viviendo somos nosotras/os".

En esta línea, Isabelle Delgado, presidenta de la Asociación Long Covid Euskal Herria, señala que "las personas con Long Covid libramos muchas batallas todos los días. Vivimos un presente y un futuro incierto; una vida sin planes. Somos el recuerdo molesto de la pandemia".

La asociación está integrada por personas afectadas desde el momento del contagio por Covid-19, sin importar la gravedad de la fase aguda inicial. "Luchamos contra el sentimiento de abandono y de inquietud ante la enfermedad posterior a la Covid-19 aguda, ya que muchas personas continuamos presentando síntomas y signos y no nos hemos curado", subraya Delgado.

Por su parte, Maite F. Muga, afectada guipuzcoana por la enfermedad afirma estar muy cansada de estar enferma, "de estar cada día peor. Más de tres años después nos dicen que la Long Covid es una enfermedad que no está en los libros; una enfermedad que, en muchas ocasiones, hay que demostrar. Es un no saber qué va a ser de nosotras, viendo que la vida va pasando y cómo se suceden los días conscientes de que empeoramos y preguntándonos: ¿Hasta qué punto vamos a empeorar?", concluye.

Long Covid: Realidad y consecuencias de vivir tres años y medio con Covid-19

Fecha y Hora: Jueves, 15 de junio de 2023. 17:30 horas.

Lugar: Sede del COEGI y Online.

Entrada libre hasta completar aforo

**Datos de contacto:**

COLEGIO ENFERMERÍA GIPUZKOA Comunicación  
943223750

Nota de prensa publicada en: [Gipúzkoa](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad País Vasco](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>