

# Después del COVID-19, los efectos secundarios

**La enfermedad no acaba tras dar negativo. Cinco riojanos que han sufrido el coronavirus relatan su sintomatología posterior, en ocasiones un calvario de fatiga y dolores**

DIEGO MARÍN A.



Quienes han padecido el COVID-19 coinciden en afirmar que los efectos secundarios que sufren son, sobre todo, la fatiga y los dolores musculares. El coronavirus les ha mermado la capacidad física, ya no responden al ejercicio como antes y cuando trabajan o hacen deporte después deben permanecer tumbados largo tiempo porque el umbral del cansancio les sobreviene mucho antes de lo acostumbrado.

Algunas personas han perdido mucho peso, hasta 15 kilos Ángel María Díaz de Cerio y 8 Lourdes, celadora de Urgencias

del hospital San Pedro. Esta pandemia ataca a todos, desde luego a sanitarios, que están en primer línea, pero también a funcionarios, DJ... Queda un rayo de esperanza para todos ellos: los dolores, poco a poco, remiten y, al parecer, con tratamiento logran mitigarlos.

Algunos lo han pasado peor después, con los efectos secundarios, que durante la enfermedad. También coinciden en que el problema es importante y la población no lo afronta todo lo seriamente que debería. Marimar, Ángel María, Juan Carlos, Álvaro y Lourdes lo narran en primera persona.

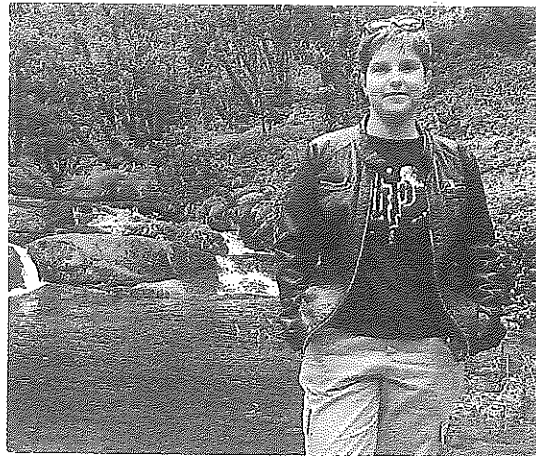
**Marimar Benítez Lladó (27 años) Lardero**

**«Antes era muy activa y no me dejaba vencer por el cansancio, pero ahora eso es difícil»**

D. M. A.

LARDERO. Marimar Benítez Lladó trabaja como enfermera en una residencia de mayores y se contagió de COVID-19 en marzo. Entonces sintió, sobre todo, fatiga y tos seca, pero también diarrea y dolor de cabeza, aunque el verdadero problema fue una crisis respiratoria. Dio positivo dos veces consecutivas en las pruebas

y eso provocó que permaneciera aislada en su habitación durante 27 días, algo que, confiesa, «psicológicamente me afectó mucho porque en mi residencia hubo muchos casos y yo no podía hacer nada, no nos admitían a los enfermos en el hospital y empezaron a fallecer». Y es que, advierte esta gaditana de 27 años que reside en Lardero desde hace siete, «en cuatro años trabajando no



Marimar Benítez Lladó, enfermera gaditana residente en Lardero. L.R.

había cogido una sola baja».

Una vez que se recuperó, los primeros quince días se sintió bien, aunque «sales y te encuentras muy cansada». Lo que ocurre es que, meses después, esa sensación de cansancio permanece. «Ahora es como una fatiga crónica, con dolor muscular, de forma que por la tarde, después de trabajar, casi no puedo ni levantarme», describe.

No obstante, Marimar intenta hacer vida normal. «Yo antes era muy activa y no me dejaba vencer por el cansancio, pero ahora eso es difícil. Antes hacía mucho ejercicio (zumba, baile, pilates...) y ahora, menos el baile, que no se puede, intento seguir haciendo lo mismo, aunque el zumba no lo puedo hacer con la misma intensidad», reconoce Marimar.

**Ángel María Díaz de Cerio (59) Logroño**

**«Te levantas por la mañana y no sabes lo que te va a doler»**

D. M. A.

LOGROÑO. Aunque nacido en Morreda (Álava), Ángel María Díaz de Cerio Aguirre, más conocido como DJ con el nombre de Larri, reside en Logroño desde el inicio de la pandemia. Se contagió en marzo y estuvo tres semanas hospitalizado. «Los primeros días no te enterabas bien, entonces los sanitarios no tenían ni EPI y nos daban pastillas para el VIH y la malaria, con nuestro consentimiento, porque no había otra cosa», recuerda Ángel María. Después permaneció 45 días confinado en casa dando positivo en las pruebas.

«Me costaba respirar en la cama, tenía tos y me quedaba afónico, además de fiebre, dolor, agudezas... Te empiezas a acorazar cuando ves que la gente se mue-



Ángel María Díaz de Cerio, también conocido como DJ Larri. L.R.

re», admite Ángel María. Ahora, afirma, «me he acostumbrado a casi no salir, no por miedo u obsesión sino porque veo a la gente libremente por ahí, sin temor, juntarse mucho y quien lo ha pasado mal... uf». Actualmente cuenta con un tratamiento de antibióticos con cortisona, antiinflamato-

**«Me he acostumbrado a casi no salir. Veo a la gente libremente, sin temor, juntarse mucho, y quien lo ha pasado mal... uf»**

rios e inhaladores porque, expone, después de perder 15 kilos a causa del COVID-19, «empecé a cansarme antes de lo habitual, solo con andar, y te duele la cabeza, los pulmones, los riñones...». Son los efectos secundarios. Larri asegura que intenta mantenerse en forma, hacer ejercicio, pero también confiesa que «te levantas por la mañana y no sabes lo que te va a doler». Sufre este tipo de episodios durante un mes, cuando finaliza el tratamiento. «Estoy bien si estoy tratado. Y a veces tengo síntomas de los que no soy consciente, como ligeros despiestes», señala.

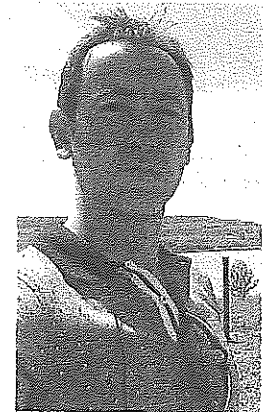
**Juan Carlos Cubero López (48) Logroño**

**«Al final es todo neurológico, a veces me cuesta hasta tragar»**

D. M. A.

LOGROÑO. Juan Carlos Cubero trabaja en el Ayuntamiento de Logroño y se contagió a mediados de marzo. «Me empecé a sentir mal, con dolor muscular, tos, fiebre...», expone, y estuvo confinado en casa, como le indicaron desde Salud, hasta que el 16 de abril le hicieron una PCR y dio negativo, a pesar de haber sufrido diarrea y muchas tos. «He recibido una absoluta desatención. De hecho, me eché a llorar cuando me dijeron que no había prueba de que hubiera sufrido COVID-19, que podía ser ansiedad», afirma Juan Carlos.

En julio le realizaron una prueba de antígenos, con el resultado de que tenía anticuerpos, por lo que sí había sufrido COVID-19. No fue un descubrimiento para él, pero sí, de alguna manera, un alivio después de haber



Juan Carlos Cubero. L.R.

perdido 8 kilos. Actualmente siente «mucha fatiga, que va mejorando. «Pero yo antes era muy deportista y ahora es imposible porque estoy todo el día cansado, con mucha presión en la cabeza, presión torácica constante y falta de concentración», además de jaqueca y hormigueo constante, relata. «Al final es todo neurológico, pero es que a veces me cuesta hasta tragar», explica Juan Carlos Cubero.