

English	Spanish / Español
<p><b>Long COVID: Muscle and joint pain</b></p> <p>You may experience pain after coronavirus (COVID-19), especially if you were in hospital or less active than usual as a result of the virus. Most pain should eventually go away, but sometimes it might carry on for longer. There are ways to manage pain that you may have after coronavirus.</p>	<p><b>Covid persistente: Dolor en músculos y articulaciones</b></p> <p>Después del coronavirus (COVID-19), podría experimentar dolor, especialmente si estuvo hospitalizado/a o menos activo de lo habitual como resultado del virus. La mayor parte del dolor debería desaparecer, pero, a veces, puede permanecer durante más tiempo. Hay formas de controlar el dolor que puede sentir después del coronavirus.</p>
<p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plan the things you need to do each day to help you keep on top of your pain</li> <li>• pace yourself – if your pain is stopping you completing a task you can try again later</li> </ul>	<p>Qué hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planifique las cosas que debe hacer cada día para ayudarle a mantener el dolor a raya</li> <li>• vaya paso a paso: si el dolor le impide acabar una tarea, puede intentarlo de nuevo más tarde</li> </ul>

- try to relax – this can be hard, but finding something which relaxes you will reduce the stress of pain
- take regular enjoyable exercise – even a small amount if you can, like going for a walk, will make you feel better and help keep your muscles and joints moving
- talk to others – such as family and friends – about pain you're experiencing and why you may need to do things differently at the moment
- do things you enjoy – this makes you feel good and can reduce pain
- speak to your community pharmacist for advice about pain management
- take prescribed medicine if advised by a healthcare professional

Speak to your GP practice if:

- your pain is affecting your day to day life

- intente relajarse: puede ser difícil, pero encontrar algo que le relaje le ayudará a reducir el estrés del dolor
- realice ejercicio placentero regularmente: incluso un poquito, si puede, como salir a pasear, le ayudará a sentirse mejor y le ayudará a mantener los músculos y articulaciones en movimiento
- hable con los demás, como familiares y amigos, sobre el dolor que siente y por qué ahora necesita hacer las cosas de forma diferente
- haga cosas que le gusten: esto le hará sentir bien y puede reducir el dolor
- hable con su farmacéutico sobre cómo controlar el dolor
- tome los medicamentos recetados si se lo ha aconsejado un profesional sanitario

Hable con su GP practice si:

- el dolor afecta a su vida cotidiana

<ul style="list-style-type: none"><li>• you're worried about your symptoms</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• le preocupan sus síntomas</li></ul>
For more information in Spanish go to <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</a>	Para más información en español vaya a <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish">www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</a>
October 2021	Octubre de 2021