

CUIDARNOS PARA CUIDAR LA VIDA¹

Tratamiento básico para personas con covid-19 positivo (asintomático o sintomático leve)

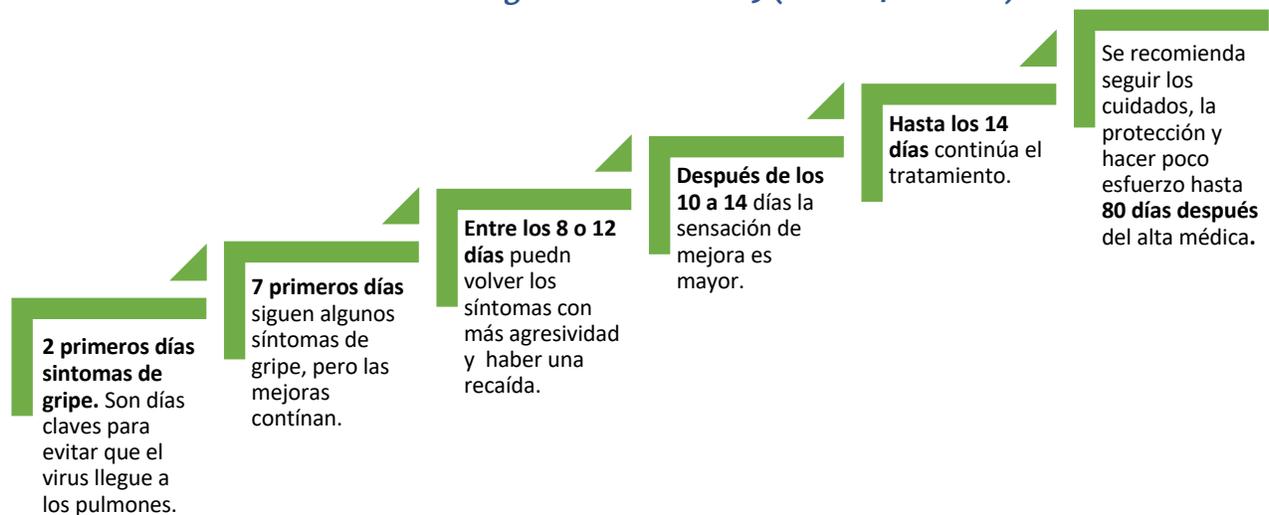
¿Qué es el covid-19?

El covid es un virus, que cambia y se mueve fácilmente. Tiene un tiempo de vida limitado; es decir, que cuenta con un ciclo de vida y cuando este termina, el virus se destruye y desaparece de nuestro cuerpo. El covid-19 causa enfermedades en el aparato respiratorio y gastrointestinal.

Personas en alto riesgo, quienes tienen alguna enfermedad de base como: diabetes, problemas en el corazón, en el sistema respiratorio o sobrepeso.

Entre el 80% y 85% de las personas contagiadas se recuperarán exitosamente.

Proceso evolutivo general del covid-19 (entre 14 a 21 días)



¿Cómo PREVENIR contagiarse?

- ✓ Mantenerse sano, inmunológicamente fuerte y con buena salud emocional (comer sano, tomar mucha agua, hacer ejercicios, respirar conscientemente varias veces al día).
- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón, frecuentemente.
- ✓ Evitar exponerse en lugares con mucha gente, cerrados, poco ventilados y por mucho tiempo.
- ✓ Usar barbijo y evitar tocarse los ojos, la boca y nariz, ya que por ahí se transmite el contagio.
- ✓ Intentar estar relajados y sin que el miedo invada el cuerpo y la cabeza. Estar tranquilos es clave en este tiempo.

¹ Documento elaborado por Lopo Gutiérrez León, en base a la revisión y sistematización de varios documentos, videos y testimonios personales de personas/ amigos cercanos que han vencido al covid-19. Para mayor información revisar las siguientes páginas: Experiencia Médica para el Tratamiento y Cuidado de Pacientes Contagiados por COVID-19. En: <https://www.youtube.com/watch?v=xjB-Rs72BTA>

María Barrientos: Hay que dar antiinflamatorios a pacientes con Covid temprano. En: <https://www.youtube.com/watch?v=LdYUJiktXVI&t=232s>

¿Cuáles son los primeros SÍNTOMAS?

- 1) Fiebre (37.5 – 39)
- 2) Tos seca
- 3) Dolor del cuerpo y cansancio
- 4) Dolor de garganta y/o de cabeza

Los síntomas graves son los siguientes:

- 1) Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- 2) Dolor o presión en el pecho
- 3) Pérdida del sentido del olfato o del gusto

Si tienes 3 de los 4 primeros síntomas, es muy probable que estés con covid.

No tengas miedo. La experiencia y evidencias médicas confirmaron que, mientras lo antes se toman medidas, el covid puede pasar como un resfrío fuerte y nada más, así el riesgo a complicaciones de tu salud disminuirá muchísimo.

Haz la prueba del covid-19 para estar segura del diagnóstico. Entra al link: <http://bot.com.bo> (accederás a un chat del Whatsapp y harás una prueba rápida a través de una encuesta epidemiológica virtual).

Para tener mayor información puedes entrar a: www.observatoriocovid19.lapaz.bo (del Gobierno Municipal de La Paz).

¿QUÉ HACER frente a los PRIMEROS SÍNTOMAS?

- ✓ Tomar **ibuprofeno**³ de 400 mg cada 8 horas por 6 días.
- ✓ Tomar **antigripal**⁴ cada 8 horas por 6 días.
- ✓ Hacer **gárgaras** de agua con sal o bicarbonato 3 veces al día por 5 días.
- ✓ Tomar **líquidos tibios** durante todo el día (agua, infusiones de yerbas⁵, te con limón, miel y jengibre, echinacea, propóleo, limonadas, jugos de frutas⁶).
- ✓ **Comer lo más sano** que puedas en verduras y frutas (alimentos con vitamina C, D, zinc y omega 3, etc.).
- ✓ Si tiene **molestias estomacales** tomar **omeprazol** 20 mg 1 al día por 6 días.
- ✓ **Vaporizaciones** de agua con yerbas naturales (manzanilla, eucalipto, wira wira, cáscara de mandarina).
- ✓ Hacer **terapias o ejercicios respiratorios**, ya sea con:
 - **Nebulizador** (12 set de solución salina de 8 a 10 gotas de pulmicor budesonida) 3 veces al día por 10 días.
 - **Inhalador** (como el de asma, con beclometasona, fluticasona, budesonida) 3 veces al día por 10 días.
 - **Ejercicios respiratorios**⁷ echada de espalda, de costado o sentada:
 - Respira por la boca, se infla el estómago y se bota por la boca. 10 respiraciones, descansa 2 minutos y hacer otras 10 respiraciones durante 15 días.

² Contactar a tu médico de confianza.

³ Se puede tomar ibuprofeno o naproxeno o acetaminophen, que son desinflamantes que ayudarán a disminuir los síntomas de la gripe.

⁴ Antigripal ayudará a disminuir los síntomas de la gripe. Busca un buen antigripal (que tenga los siguientes compuestos: antiestamínico/clorferinamina, descongestionante/felinefrina, antitusivo/dextrometorzano y paracetamol en dosis bajas.

⁵ Infusiones con: eucalipto, manzanilla, toronjil, cola de caballo, wira, wira, laurel, muña, menta, cáscara de mandarina seca y otras que conozcas.

⁶ Jugos de fruta de naranja, mandarina, piña y cualquier fruta que tenga sobre todo vitamina C.

⁷ Ejercicios respiratorios ver: Rehabilitación. COVID Ejercicios Respiratorios. En: <https://www.youtube.com/watch?v=ECWzNuog77>

- Respire por la boca, se infla el pecho y se botar por la boca. Hacer 10 respiraciones, descansar 2 y volver a hacer otras 10 respiraciones 2 o 3 veces al día hasta que se vayan los síntomas.
 - Respire por la boca por 4 segundos, aguante el aire en su cuerpo por 4 segundos y exhale por la boca en 4 segundos.
 - **Terapia respiratoria casera⁸:**
 - En una botella pequeña echarle agua hasta la mitad, poner una bombilla sin que toque al fondo. Respirar por 3 segundos y exhalar soplando la bombilla haciendo burbujas en el agua. Hacer 10 o más veces al día hasta que sienta la mejoría.
- √ Mantener **aislamiento social** y la distancia de 2 metros con las personas, hasta confirmar si tienes o no covid.
 - **Aislamiento dentro de tu casa:**
 - Si vives con otras personas, intenta tener un cuarto y un baño de uso exclusivo para ti. Si no se puede intenta dormir sola en una cama y estar por lo menos a 1 metro de distancia de los demás. Siempre usa barbijo si hay otras personas cerca.
 - Que solo una persona de tu familia (la más joven y sana), sea quien tenga contacto contigo, siempre con barbijo y manteniendo la distancia.
 - Descansa todo lo que puedas
 - **Asilamiento social e intenta no salir de tu casa.** Y si tienes una extrema necesidad de salir, usa barbijo y mantén 2 metros de distancia con todas las personas. Evita toser y estornudar.
- √ **Controla los síntomas** diariamente.
- √ Haz **ejercicios físicos** unos 10 minutos 3 o 4 veces al día.
- √ **Conecte y escuche a su cuerpo**, estimule su **buen ánimo**: respire, escuche música, lea, medite, cante, baile.
- √ **Evita las recaídas** y no te confíes. Sigue el proceso durante 21 días para evitar cualquier riesgo.

¿Qué hacer si se COMPLICA TU ESTADO DE SALUD?

- √ Llama o ve inmediatamente a tu médico de confianza y/o al SEDES.
- √ Vuelves a tomar ibuprofeno 3 veces al día por 6 días.
- Solo con indicación médica:**
 - Toma azitromicina de 500 gramos por 5 días.
 - Toma ivermectina 1 o 2 dosis.

El kit/paquete completo de medicamentos, aquí descritos, para una persona cuesta alrededor de Bs.150.

¿Qué pasa si ERES ASINTOMÁTICA?

Ser asintomática significa que no tienes síntomas del covid-19, pero que estás con covid. Puedes haberte hecho la prueba y sabes con certeza que eres positivo, pero también puedes estar con covid-19 y no lo sabes. Los datos en el mundo evidencian que 4 de 10 personas con el virus son asintomáticas.

Si eres asintomática:

- √ Mantén el aislamiento social y dentro de tu casa (como se explicó en ¿Qué hacer sobre los primeros síntomas?)
- √ Tienes que hacerte controles diarios para evitar complicaciones, sobre todo, en relación al nivel de oxígeno en tu cuerpo. El oxímetro es el aparato que mide el oxígeno en tu cuerpo.

Oxímetro es un aparato sencillo que te ponen como un gancho en tu dedo. Puedes comprarlo en las farmacias por Bs. 350 aproximadamente.

⁸ Terapia respiratoria casera ver: Terapia respiratoria casera contra el covid-19. En: <https://www.youtube.com/watch?v=FqI0FOyivKk>

Otras sugerencias a tomar en cuenta:

- √ Comer sano, aunque no tengas mucho apetito.
- √ Tomar mucho líquido varias veces al día.
- √ Disponer de un plato, cubiertos, vaso y taza solo para ti.
- √ Ducharte con agua caliente y por poco tiempo. No te enfríes, ni lo hagas de forma muy frecuente mientras estás en aislamiento.
- √ Mantener tu cuerpo caliente.
- √ Ventila y calienta el ambiente donde estás con las hierbas medicinales descritas antes.
- √ No sacudas tu ropa ni las sábanas ni la toalla que uses. Toda la ropa que uses que sea lavada separada de la ropa de los demás.

Si eres una mamá sola con hijos pequeños o si todos en tu familia están enfermos:

- √ Podrán cuidarse entre todos manteniendo la distancia y utilizando barbijo todo el tiempo que estén con alguna persona cerca, inclusive si son niños pequeños.
- √ Se puede dar de lactar si una es mamá lactante.

Los CUIDADOS DESPUÉS de haber tenido covid-19, implica:

- √ Evitar tomar cosas frías.
- √ No tomar duchas por la noche.
- √ No tomar gaseosas y reducir considerablemente el consumo de azúcar.
- √ No enfriarte, sobre todo mantener la espalda caliente.

PLANTAS Y MEDICINA ANCESTRAL:

Ver: Sociedad Científica de Estudiantes de Medicina SCEM UMSA

En Facebook:

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3395874967118667&id=100000885900378&sfnsn=mo

Encontrarás información de las propiedades de las plantas, cuáles son sus cualidades para aliviar los síntomas de covid-19 y cómo prepararlas.

Ajo
Cúrcuma
Eucalipto
Jengibre
Manzanilla
Matico
Romero
Salvia
Tomillo
Wira Wira