

Orientaciones prácticas de qué hacer frente al COVID (anticiparse a las complicaciones que requieren UCI)

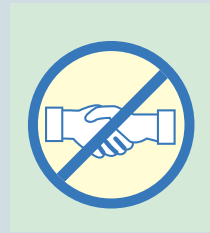
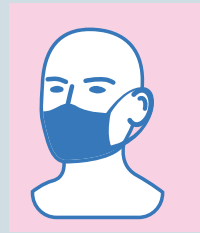
Dado el incremento ostensible de casos por COVID-19 que estamos viviendo en el país y el colapso del sistema de salud que esta dificultando la atención de urgencias y el acceso a camas de Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), en las cuales la mortalidad y la posibilidad de secuelas graves es también muy alta, se considera que se pueden tomar un conjunto de medidas de tipo preventivo y de tipo curativo, con un enfoque antiinflamatorio y antiviral aplicado de forma temprana, que eviten la saturación y colapso de los servicios de urgencias y ayuden a salvar vidas en concreto.

El virus Sars-Cov-2, del grupo de los coronavirus no será destruido, como se habla en lenguaje bélico, ya hace parte del ecosistema planetario, y seguirá circulando, con cambios sin duda, cómo lo hacen desde hace muchos años los otros coronavirus, y en ese sentido en algún momento, todos/as entraremos en contacto con él, aunque estemos vacunados, pero en la medida en que estemos preparados inmunológicamente y en la medida que tengamos conocimiento de qué hacer al estar infectados, podemos tener grandes probabilidades de evitar sus daños en el organismo.

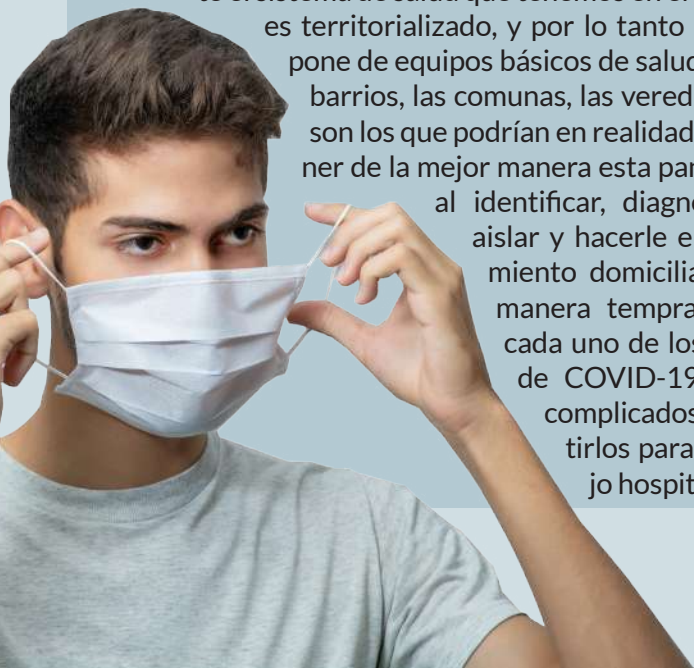
Lo que se orienta hacer acá que puede ser muy controvertible desde el punto de vista médico y científico, pero cobra valor desde una perspectiva ética y de acción de los individuos y las comunidades, amparados en la Declaración de Helsinki nacida en 1964 en Finlandia, para no quedarse con los brazos cruzados frente a la muerte cotidiana que se está dando en el país producto de la COVID-19, en gran medida porque desafortunadamente el sistema de salud que tenemos en el país no es territorializado, y por lo tanto no dispone de equipos básicos de salud en los barrios, las comunas, las veredas, que son los que podrían en realidad contener de la mejor manera esta pandemia al identificar, diagnosticar, aislar y hacerle el tratamiento domiciliario de manera temprana, de cada uno de los casos de COVID-19 y los complicados remitirlos para manejo hospitalario.

Quienes lo escribimos, que tenemos formación en medicina, lo hacemos con responsabilidad y sentido de compromiso, pensando en actuar y proteger la salud y la vida de nuestra gente, retomando cosas que hoy ya sabe son útiles y seguras de hacer, producto de las experiencias que se conocen luego de más de un año de iniciada la pandemia.

Cosas que se pueden hacer en lo preventivo



- Además de las medidas conocidas de bioseguridad, use doble mascarilla cuando acuda a sitios con más volumen de gente: transporte público, supermercados, plazas... no se las retire en ningún momento y no consuma bebidas o alimentos que obligan a bajársela.
- Lo más importante para evitar complicaciones es mantener el organismo sin inflamaciones crónicas, las cuales se producen principalmente por la inadecuada alimentación. Es imprescindible evitar alimentos altamente procesados, con azúcares refinados y altas cargas de contaminantes tóxicos. Prefiera productos orgánicos, como la miel y la panela sin clarol, reducir el consumo de carnes rojas y cerdo, bebidas azucaradas y lácteos. De algunas plantas se ha estudiado su poder antiviral y antiinflamatorio como son la cúrcuma, salvia, ajo, quina, orégano, milisa, granado, jengibre, moringa, albahaca, hiedra, té de limón, equinacea, ecalipto, guayaba, brócoli, coliflor, kole, repollo, brusella, frutos secos, entre otros.
- Haga buches y gárgaras con sal y limón, dos veces al día, esto cambia el pH de la garganta donde se instala inicialmente el coronavirus e impide su reproducción en las primeras horas; cuando esté expuesto a ambientes con alta probabilidad de contagio, por ejemplo hospitales, conglomerados en lugares cerrados o con poca ventilación, o contacto cercano con personas con diagnóstico de COVID, diluya 1 centímetro de agua oxigenada en 3 centímetros de agua, y haga gárgaras después de finalizar la exposición.



- También puede usarse aceites esenciales aplicados en cuello, pecho y espalda, que contengan eucalypto, canela, limón, árbol del té o mirto, regaliz, salvia, orégano. No usar en embarazadas ni menores de 2 años.

- Tome agua de cocimiento de moringa todos los días y agregue limón y jengibre si presenta síntomas de resfriado común.

- Aumente el consumo de vitamina D, dado que su refuerzo protege contra esta enfermedad, para esto consuma regularmente aceite de hígado de bacalao, hígado de res, pescado, huevos, aguacate, quesos y tome suplemento de vitamina D (se consigue comercialmente en gotas, no debe sobrepasar 5 gotas en el día o según lo indique un médico). Igualmente, expóngase al sol diariamente al menos 30 minutos, que lleva a que el cuerpo sintetice esta vitamina.

- Igualmente aumente el consumo de vitamina C, un antioxidante muy importante en la prevención y tratamiento. Para esto intensifique si puede el consumo de frutas frescas y verduras, en especial naranjas, limón, guayaba, melón, papaya, mango, mandarina y espinacas y tome suplemento de vitamina C (preferiblemente más de 1 gramo o 1.000 miligramos en el día. Si sufre de cálculos renales consulte previamente con un médico).

Cosas que se pueden hacer de tratamiento, para evitar complicaciones

- Sabiendo que las recomendaciones de un tratamiento médico deben ser muy específicas por cada situación personal, frente al problema de acceso a los servicios de salud, acá se dan recomendaciones generales para que las personas hagan, que ayuden en un primer momento al manejo de la enfermedad en la casa y evitar su complicación, buscando que no requieran asistir a una institución de salud, asunto que se definirá si la situación de salud mejora, porque de empeorar se deberá acudir sin duda a un servicio de urgencias.

- En este sentido, si usted o uno de sus familiares, empieza a tener síntomas que incluyen malestar general, dolor de cabeza, pérdida del olfato y gusto, síntomas de gripa o resfriado, diarrea, asuma que tiene COVID, así no tenga prueba de laboratorio (si tiene EPS reporte sus síntomas, para que llegado el caso faciliten los exámenes de laboratorio, tratamientos y atención de urgencia que se requiera) y realice de forma temprana sin esperar a complicarse, lo siguiente.

- Tómese regularmente la temperatura, si tiene más de 37,5 grados sabrá que está con fiebre, contrólela regular-

mente, al menos cada 6 u 8 horas, si esta supera los 39,5 grados, haga baños con paños de agua fría en la cabeza y tibios en los pies, para evitar posibles convulsiones.

- Consígase un aparato llamado “oxímetro” que le ayuda a saber cuánto oxígeno está llegando a sus células. Colóquelo en cualquier dedo de las manos o pies, el valor que da (que se denomina saturación de oxígeno en la sangre) varía según la altura respecto al nivel del mar a la que se encuentre viviendo la persona, y no debe estar por debajo de 92%, si este dato llega a estar por debajo de 90% probablemente va a requerir suministro de oxígeno.

- El oxígeno se puede comprar domiciliariamente (aunque es costoso y en estos momentos presenta escasez), y se puede suministrar por cánula desde 0,5 litros por minuto e irlo modulando hasta 3 litro por minuto dependiendo si la persona mejora o no sus síntomas y la saturación de oxígeno, es decir si con 0,5 mejora déjelo así, si no vaya subiéndolo paulatinamente hasta máximo 3 litros por minuto.

- Tome el medicamento Ivermectina que viene en gotas, 1 dosis única al comienzo de los síntomas o del diagnóstico y repetir la dosis al mes. Se calcula con 1 gota por kilo de peso, por ejemplo, si la persona pesa 70 kilos, debe consumir en una sola toma 70 gotas. También esta sugerida una dosis única temprana para los expuestos cercanos y directos a un contacto diagnosticado positivo.

- Aplíquese de forma intramuscular una ampolla de dexametasona de 4mg al día por máximo tres días.

- Tome 100 mg de aspirina por día, es decir una aspirineta al día, durante una semana y 25 gotas de extracto de ajo en medio pocillo de agua, 1 vez al día.

- Tome un antiinflamatorio (AINES). Tenga en cuenta que ginkgo biloba y el ginseng también producen anticoagulación. 400 mg cada 8 horas (puede ser Ibuprofeno); o Naproxeno 500 miligramos cada 8 horas. Hay antigripales que se pueden usar, que contienen este Ibuprofeno, junto con otros descongestionantes como bromhexina, dextrometorfano, fenilefrina, o clorfeniramina, para usar dos veces al día. Las personas con ulcera gástrica o gastritis, deben tener cuidado porque esos síntomas pueden aumentarse.

- Si ha iniciado tos y esta con moco, tome 1 tableta de Fluimucil (acetilcisteína, si es alérgico a este compuesto no la consuma) al día por siete días (no se le debe suministrar a niños menores de 2 años); también puede tomar jarabes para la tos que contengan totumo, guayacolato, drosera o hedera helix, 1 cucharada cada 6 horas.

- Si empieza a tener dificultad respiratoria, ahogo, silvidos o ronquido al respirar, acuéstese boca abajo el mayor tiempo que lo soporte; si tiene antecedentes de asma o EPOC, inicie broncodilatadores inhaladores, que pueden contener salbutamol, terbutalina, salmeterol, formoterol, bromuro de ipratropio, budesonida, beclometasona, entre otros, 2 puff o disparos cada 8 horas. Procure supervisión por un médico, especialmente si tienen dificultades previas cardiopulmonares.

- Puede complementar con medicamentos homeopáticos: si los síntomas son de predominio respiratorio, Oscillococcinum (1 tubo dosis bajo la lengua cada 12 horas) y Bryonia Alba 9 Ch 5 glóbulos bajo la lengua cada 4 horas.

- Si los síntomas son de predominio digestivo, como diarrea, puede tomar Arsenicum Albus 9 Ch, 5 glóbulos bajo la lengua cada 4 horas. Y si tiene la posibilidad, consulte un médico homeópata para complementar o ajustar el tratamiento. Para los síntomas agudos de congestión puede usar GripHeel, 10 gotas en agua cada 6 horas y para el dolor generalizado Traumeel, 1 tableta bajo la lengua o 10 gotas en agua cada 6 horas.

- Desde el inicio de los síntomas puede tomar dióxido de cloro 3.000 partes por millón (ppm), en gotas. Siempre asegurándose que provenga de un fabricante confiable, puesto que el uso de falsificaciones puede ser muy grave para la salud. Se usa según protocolos de acuerdo a la gravedad de la enfermedad y el más conocido es el protocolo C, que consiste en 10 centímetros (o 200 gotas) disueltas en 1 litro de agua, para tomar en 24 horas. Se divide la botella en 8 o 12 partes y se toma 1 parte cada 2 o 3 horas. El frasco debe mantenerse refrigerado en nevera, sin congelar. Se prepara diariamente la mezcla y se toma hasta sentirse recuperado.

- Si siente malestar o náuseas puede disminuir la dosis. Para casos más avanzados y graves debe ser manejado con supervisión médica. Durante su uso no se debe mezclar con consumo de vitamina C y vigilar la anticoagulación que se esté empleando.

- La mayoría de las veces la segunda semana es crítica para desarrollar complicación de neumonía bacteriana, por lo que se debe estar atento a la persistencia de la fiebre de más de 3 días y la dificultad respiratoria, que obliga hacer pruebas de laboratorio y radiografías, e iniciar tratamiento antibiótico adecuado de forma rápida; junto con cambios en la anticoagulación por métodos más fuertes que requieren manejo médico. Si tiene dificultades para obtener asistencia médica, inicie Azitromicina tabletas x 500 miligramos, 1 diaria por 5 días.

- Si vive con otras personas asuma que ellas tienen también COVID, aunque no tengan síntomas, todos deben tomar una única dosis de Ivermectina de acuerdo a su peso;

- Todos y todas las personas que viven con usted y que han entrado en reciente contacto con usted, deben aislarse por 14 días.

- Si la dificultad respiratoria aumenta y no cede con oxígeno (si es que ha podido tener esta alternativa), la saturación de oxígeno baja de 88%, debe ir a un servicio de urgencia, no puede quedarse en casa.

- Muchas veces persisten síntomas o secuelas por semanas o meses después de la infección aguda. Para estos casos revise la posibilidad de recibir apoyo con medicinas y terapias alternativas, como la Terapia Neural, la acupuntura o la homeopatía, que vienen mostrando muy buenos resultados.

