

SUGERENCIAS Y MEDIDAS EN RELACIÓN AL CORONAVIRUS

El Área de Salud de la UASB-E recomienda

Se piensa que la vía principal de transmisión del coronavirus es por vía aérea, a través de pequeñas gotas de saliva o de líquido, que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. Probablemente se transmite también por contacto cercano con fluidos corporales de personas infectadas. Este coronavirus se puede transmitir incluso antes de la aparición de síntomas. Si esto se confirma, será más difícil controlar su transmisión. El virus puede causar desde síntomas leves hasta enfermedad respiratoria severa (i.e. neumonía) y muerte. La gran mayoría de las muertes han ocurrido en personas mayores de 65 años y que ya tenían alguna otra enfermedad o condición crónica. En cambio, la población infantil parece ser poco susceptible a la enfermedad, aunque aún no se sabe qué tanto contribuye a transmitir el virus.

¿Cuáles son los síntomas de COVID19?

Fiebre, tos y dificultad para respirar. Sin embargo, en un pequeño porcentaje de pacientes, los primeros síntomas pueden ser diarrea o náusea. La OMS (Organización Mundial de la Salud), ha estimado que el periodo de incubación (entre la infección y la aparición de síntomas) está entre dos y catorce días, aunque se trata de un rango bastante amplio.

¿Hay tratamiento?

Por el momento no hay vacuna o tratamiento específico. El personal científico ya está trabajando en ello, pero en el mejor de los casos, la vacuna no estaría disponible antes de varios meses o incluso años. Por ello, la estrategia para hacer frente a este nuevo virus pasa actualmente por evitar el contagio (medidas de prevención) y tratar los síntomas en caso de desarrollar enfermedad.

Las medidas básicas de precaución para evitar infecciones son: lavarse las manos con frecuencia y taparse la boca al estornudar o toser.

1. Evitar el contacto cercano con personas enfermas (síntomas de gripe o resfriado, tos seca o productiva, fiebre, decaimiento, dolor muscular).
2. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
3. Quedarse en casa si está enfermo.
4. Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura y tapar el tacho.
5. Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita. (teclados, mouse, picaportes, escritorio, teléfono celular, llaveros, volantes, bancas, mesas de la cocina)
6. Utilizar mascarilla, en lugares públicos y congestionados.
7. Las personas que presentan síntomas del COVID-19 deberían usar mascarillas para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a los demás. El uso de mascarillas es también esencial para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan de alguien en un entorno cerrado (en la casa o en un establecimiento de atención médica).

8. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
9. Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Lávese las manos siempre con agua y jabón si están visiblemente sucias.
10. Informarse sobre el Covid-19, pero asegurándose de que la información provenga de fuentes confiables como las agencias de salud pública locales o nacionales, el sitio en la red de la OMS o los profesionales de la salud locales.
11. Evitar realizar viajes cuando se tiene fiebre o tos, y si la persona enferma durante un vuelo debe informar de inmediato a la tripulación. Una vez en casa, ponerse en contacto con un profesional de la salud.
12. Evitar asistir a clases si Usted tiene fiebre o tos.
13. En las personas de 60 años o más o que tengan alguna afección subyacente como enfermedad cardiovascular (enfermedad del corazón), una afección respiratoria o diabetes, el riesgo de desarrollar una enfermedad severa podría ser mayor. Es necesario tomar precauciones adicionales en zonas o sitios concurridos en donde es posible la interacción con personas enfermas.
14. Personas más vulnerables al coronavirus: Hombres de más de 70 años y pacientes con diabetes, asma o hipertensión (presión arterial alta).
15. Quienes se sientan mal deben permanecer en casa y llamar al médico o a los profesionales de la salud locales, los cuales formularán preguntas con respecto a los síntomas, los sitios en los que la persona ha estado y con quiénes ha estado en contacto.
16. Si la persona está enferma debe permanecer en casa y comer y dormir separada de los demás miembros de la familia, y usar utensilios y cubiertos separados para comer.
17. Si hay dificultad para respirar es necesario llamar al médico y buscar atención médica de inmediato. Tras confirmarse primer caso de coronavirus en Ecuador se activa call center 171.

Medidas de prevención naturales

Las medidas preventivas naturales son las mismas que sirven para prevenir gripes y resfriados. Reforzar el sistema inmunitario (defensas): alimentación basada en productos enteros (integrales) y naturales, frutas, hortalizas frescas, verduras; estos alimentos permiten un buen funcionamiento de los sistemas defensivos. Evite consumir en exceso (todos los días), cárnicos, incluye carne de res, cerdo, pavo, pollo, pescado.

Descanso adecuado, horas de sueño entre 6 a 8 horas, esto mantiene en un buen nivel las células inmunitarias (de defensa), que pueden detectar el virus antes de que se convierta en problema.

Durante el día haga paradas de trabajo y practique meditación, respiración consciente o técnicas de relajación.

Ejercicio físico, fortalece el sistema de defensas, mejora la circulación, reduce la inflamación, hacer ejercicio, por lo menos 30 minutos 3 días a la semana.

ORÉGANO

Contiene carvacol, sustancia antiviral, añádalo a sus salsas, sopas, caldos, sofritos, ensaladas; puede preparar también un aceite de oliva extra virgen con orégano.

SALVIA

Contiene safficinólido, en el tallo y las hojas; hacer una infusión (en un litro de agua hervida y unas hojas de salvia y de albahaca; tapar, dejar en reposo por 5 minutos; cernir y beber una taza, cuatro veces por día.

ALBAHACA

Estudios indican que es una planta que estimula el sistema de defensas.

HINOJO

Contiene Transanetol, en hojas y flores frescas; lo puede añadir a ensaladas, o preparar una infusión como la anotada antes (albahaca, hinojo, salvia).

AJO

Consúmalo preferiblemente crudo, mastique medio diente de ajo cada mañana en ayunas; o puede añadirlo picado finamente a sus ensaladas o salsas y consumirlo hasta media hora después de picarlo para aprovechar sus propiedades.

ECHINACEA

Se encuentran en cápsulas, es considerado un antibiótico natural.

JENGIBRE

Posee actividad antiinflamatoria y antiviral, contiene gingeroles y singerona que inhiben la replicación de algunos virus; a la infusión anterior: albahaca, salvia, hinojo, agregar 3 rodajitas de jengibre de aproximadamente medio centímetro de ancho.

ANÍS ESTRELLADO

Puede agregar 1 anís estrellado a la infusión anterior:

Albahaca, jengibre, salvia, hinojo, 1 anís estrellado.