



GUÍA ELEMENTAL PARA ENCARAR EL COVID19 EN CASA

1. MEDIDAS URGENTES:

Síntomas y efectos	Medidas urgentes	Medidas naturales	Medidas farmacéuticas*
Fiebre y escalofrío, dolor de cabeza, vómito y diarrea	Bajar la fiebre de forma inmediata	<ul style="list-style-type: none"> • Poner paños de agua tibia • Colocar rodajas de papa en la frente, axilas, abdomen y plantas de los pies. • Colocar rodajas de limón en la frente y axilas. • Batir la clara de 1 huevo hasta obtener abundante espuma, añadir ¼ de litro de güitig y el jugo de ½ limón; frotar con este compuesto la frente, la espalda, el estómago, las manos, las axilas, las plantas de los pies. • Bañarse periódicamente en agua tibia. • En caso de disponer de sauco, tomar las hojas y refregar con las manos en la misma tina de agua tibia, hasta que salga espuma, bañarle al paciente, cubrir con una manta y darle de beber limonada. Tanto adultos y niños pueden mantenerse en esa agua tibia, de 5 a 10 minutos, adicionalmente colocar hojas de col o lechuga en la frente, cabeza, espalda, axilas, estómago, pies. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adultos, tomar 2 tabletas de acetaminofén o paracetamol¹ de 500 mg (1000 mg) como primera dosis y seguidamente, 1 tableta de 500 mg cada 4 horas hasta que baje la fiebre (no mata al virus solo baja la fiebre). • Niños a partir de los 10 a 15 años, tomar 1 tableta de 500 mg cada 6 horas. • Niños de 1 a 2 años, tomar paracetamol en gotas de 3 a 5 gotas cada 8 horas. • Niños de 2 años, tomar paracetamol en jarabe de 75 mg o de 100 mg, 2 a 3 mililitros cada 6 a 8 horas dependiendo el peso. • Niños de 3 años, tomar paracetamol en jarabe de 75 mg o de 100 mg, 3 mililitros cada 6 a 8 horas dependiendo el peso. • Niños de 4 años, tomar paracetamol en jarabe de 75 mg o de 100 mg, 4 a 5 mililitros cada 6 a 8 horas dependiendo el peso. • Niños de 5 años, tomar paracetamol en jarabe de 150 mg, 5 a 6 mililitros cada 6 a 8 horas dependiendo el peso. • Niños de 6 años, tomar paracetamol en jarabe de 150 mg, 6 a 7 mililitros cada 6 a 8 horas dependiendo el peso. • Niños de 7 años, tomar paracetamol en jarabe de 200 o 250 mg, 7 a 8 mililitros cada 6 a 8 horas dependiendo el peso. • Niños de 8 años, tomar paracetamol en jarabe de 200 o 250 mg, 8 a 9 mililitros cada 6 a 8 horas dependiendo el peso. • Niños de 9 años, paracetamol en jarabe de 200 o 250 mg, 9 a 10 mililitros cada 6 a 8 horas dependiendo el peso. <p>No confundir, no es lo mismo miligramos que mililitros, puede ser peligroso, si no está seguro consultar a un médico por teléfono.</p>
Dolor de garganta, tos, silbido del pulmón	Bajar la tos de forma inmediata	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar osmosis o vaporizaciones de hojas de eucalipto sin mezclar con otra planta 4 a 5 veces por día, de ser posible añadir una copa de trago puntas. • Rallar un dedo de jengibre, hacer hervir en coca cola, mientras hierve se debe respirar el vapor poniéndose una toalla en la cabeza, este calor y el jengibre puede matar el virus y además sube las defensas. • Para proteger la garganta del COVID hay que cambiar el PH (acidez o alcalinidad) haciendo gárgaras con agua de sal en grano o colocar una media cucharadita de la sal común en la lengua, derretirla con la saliva y hacer gárgaras 3 veces al día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adultos, tomar dextromethophan de 60 mg con guaifenesin 1200 mg o su equivalente, cada 8h, solo hasta que pasen los síntomas (leer la etiqueta). • Niños, tomar jarabes o cápsulas según edad y peso, siguiendo estrictamente las indicaciones de la etiqueta del fármaco, si está inseguro consultar a un médico por teléfono. • Efectos secundarios comunes: mareo, somnolencia, insomnio, diarrea, nerviosismo, ansiedad o irritabilidad.

¹ <https://www.aeped.es/comite-medicamentos/pediamecum/paracetamol-acetaminofen>



GUÍA ELEMENTAL PARA ENCARAR EL COVID19 EN CASA

Deshidratación	Tomar abundantes líquidos	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar abundante té de manzanilla con miel de abeja lo más caliente posible (al menos 2 litros por día). • Tomar abundante té de limón lo más caliente posible (2 litros por día). • Tomar abundante jugo de zanahoria (al menos 2 litros por día). • Tomar cualquiera de las aguas descritas anteriormente y las sugeridas en la tabla de más adelante, de ser posible, alternando 1 por día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir multivitaminas, menos herbalife
-----------------------	----------------------------------	--	--

RECOMENDACIONES GENERALES:

1. Tener en un **“Botiquín COVID19 de mi casa”** con los siguientes fármacos:
 - ✓ Al menos 48 tabletas de **acetaminofén o paracetamol** de 500 mg (para adultos y para niños de mayores de 10 años de edad).
 - ✓ Al menos 1 jarabe de **acetaminofén o paracetamol** para niños menores de 10 años, conforme a la edad y peso de del niño o niña integrante de la familia nuclear.
 - ✓ Al menos 1 jarabe de **dextromethophan de 60 mg** con **guaifenesin 1200 mg** o su equivalente recomendado por el farmacólogo, para adultos.
 - ✓ Al menos 1 jarabe de **dextromethophan de ... mg** con **guaifenesin ... mg** con los miligramos recomendado por el farmacólogo, de acuerdo a la edad y peso de los niños.
 - ✓ Bicarbonato (alrededor de una onza) y sal común.
 - ✓ Al menos 1 termómetro.
 - ✓ Mascarillas, guantes y gafas para toda la familia (en lo posible que sean lavables).
2. Tener el número de celular de 1 o 2 médicos.
3. No abandonar el enfermo, mantener en casa en un lugar adecuado.
4. Tomar todas las precauciones o protocolos necesarios para interactuar con el enfermo,
5. Usar mascarilla y guantes.
6. No caer en la desesperación, según las estadísticas el 80% no requiere ir al hospital, solo el 5% requiere de cuidados intensivos.
7. Solo se contagia con la saliva del enfermo.
8. Solo después de 14 días se muere el virus de la persona infectada, sin embargo puede volver a contagiarse, con menores o iguales efectos dependiendo del estado del sistema inmunológico.
9. El vapor del eucalipto abre los pulmones y mejora la respiración.
10. Para fortalecer el sistema inmunológico es necesario tener buena autoestima, caminar al menos 30 minutos al día, tomar jugo de tomate de riñón, comer verduras, tomar el sol al menos 20 minutos diarios.

Sistematizado por: Bolívar Yantalema, 05/04/2020

*Fuente: diálogo virtual con el *Dr. Salvador Mayta Zapata, médico de un hospital público y una clínica privada en EE.UU y víctima que superó de COVID19, *Psicólogo Clínico, Carlos Samaniego Coronel.*



GUÍA ELEMENTAL PARA ENCARAR EL COVID19 EN CASA


2. ALGUNAS SABIDURÍAS Y PRÁCTICAS PROPIAS COMPLEMENTARIAS PARA ENFRENTAR EL COVID19 EN CASA

Función del medicamento	Elementos	Cantidad	Propiedades	Preparación y uso
1. Para MATAR EL VIRUS mientras está multiplicándose en la garganta durante los 5 a 6 primeros días de haber detectado los síntomas, antes que se vaya al pulmón. Aplicar 1 sola de estas 3 recetas (Dr. Nelson Via Reque).	Jengibre	1 dedo	Contiene vitamina B6 y C, también minerales, calcio, fósforo, magnesio, potasio y zinc.	Rallar un dedo jengibre, hacer hervir en coca cola, mientras hierve debe respirar por la nariz y boca el vapor emanado, poniéndose una toalla en la cabeza, este calor y el jengibre puede matar el virus y además sube las defensas.
	Coca-Cola	½ litro	Contiene 37.84 calorías 10,54 g de carbohidratos, 12,16 mg de sodio, 9,18 mg de cafeína por cada 100 gramos.	
	Bicarbonato	1 cucharilla	Es antioxidante, rico en vitamina C y en potasio	En un vaso de agua caliente, mezclar una cucharilla de bicarbonato, el jugo de 1 limón y hacer gárgaras 5 a 6 veces al día, este tratamiento puede matar el virus, porque el virus no acepta lo alcalino del bicarbonato.
	Limón	1 limón	Contiene vitamina C, B y E, muchos minerales como el potasio, magnesio, calcio, fósforo, cobre, zinc, hierro y manganeso	
	Agua	1 vaso	H2O	
	Sal	1 cucharilla	Rica en sodio, hierro, vitamina A y C	En un vaso de agua caliente añadir una cucharilla de sal y hacer gárgaras de 5 a 6 veces al día.
	Agua	1 vaso	H2O	
2. Para fortalecer el sistema inmunológico y resistir el COVID19 (Dr. Pérez Albera)	Agua	3 litros	H2O	Poner a hervir el agua, colocar los elementos, dejar cocinar por 15 minutos. DOSES: Tomar dos tazas por día durante 15 días.
	Ajo partido	4 dientes	Rico en vitamina B6, C, manganeso, cantidades razonables de selenio, fibra, calcio, cobre, potasio, fósforo, hierro y vitamina B1	
	Cebolla colorada partida en 4 pedazos	3 unidades	Rica en calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre y bromo; y en vitaminas A, B, C y E.	
	Limón partido	3 unidades	Ídem	
	Jengibre	3 centímetros	Ídem	
3. Para fortalecer el sistema inmunológico y resistir el COVID19 (Hilario Morocho)	Sábila	1 hoja grande	Contiene vitaminas A, C, E, B1, B2, B3, B6, B12 y ácido fólico	Limpiar las espigas de la sábila, picar en cuadros con toda cáscara, licuar con la miel, agregar el trago y los microorganismos líquidos (si los tiene). DOSES: Tomar una cucharada tres veces al día.
	Miel de abeja	1/2 litro	Contiene vitaminas A, D, E, B1, C, K, colina y rutina, sodio, potasio, magnesio, calcio, aluminio, hierro, cobre, cinc, manganeso, plomo, sílice, fósforo, cloro y azufre.	
	Trago puntas	3 copas	Rico en calorías, pequeñas proporciones de hierro, proteínas,	

			carbohidratos, calcio, yodo, zinc, fósforo, magnesio, azúcar, vitamina K.	
	Microorganismos líquidos (opcional)	3 copas	Bacterias ácido lácticas y fotosintéticas; levaduras, actinomicetes, hongos filamentosos con capacidad fermentativa.	
4. Para fortalecer el sistema inmunológico y resistir el COVID19 (Sinchiyachik)	Ajo	3 dientes	Ídem	Lavar, picar todos los ingredientes, licuar, hacer hervir 1 litro de agua y cocinar durante 7 minutos, cernir, añadir miel a su gusto y dejar enfriar. DOSIS: Los adultos, tomar 1 cucharada antes de cada comida; niños ½ cucharada.
	Cebolla colorada	3 papas	Ídem	
	Limonos con cáscara	2 unidades	Ídem	
	Jengibre	1 dedo	Ídem	
	Miel de abeja	A gusto	Ídem	
5. Para curar rápidamente resfriados, gripes, bronquitis crónica, tos, sinusitis, el asma y otros	Hojas de LLANTÉN sean frescas o secadas bajo sombra	3 hojas	Rico en vitaminas A, C, K y citrato de potasio	Lavar las hojas a utilizar, agregar en un litro de agua que esté hirviendo, tapar y dejar en infusión por diez minutos. DOSIS: Beber al menos 3 tazas al día (contiene potentes antioxidantes).
	Agua	1 litro	H2O	
	Miel de abeja	A gusto (opcional)	Ídem	
6. Para tos excesiva, afonía, voz ronca, afecciones respiratorias, temperatura corporal, otros	Hojas o flores de MALVA	1 porción	Contiene vitaminas A, C y del complejo B, así como taninos, aceites esenciales y mucílagos.	La malva posee propiedades expectorantes y antipiréticas, para utilizar se debe lavar las hojas o las flores, agregar en un litro de agua que esté hirviendo, tapar y dejar en infusión por diez minutos. DOSIS: Beber al menos 3 tazas al día
	Agua	1 litro		
	Miel de abeja	A gusto (opcional)		
7. Para curar la bronquitis, ayuda a expulsar la mucosidad durante resfriados y gripes, otros	Hojas de ORTIGA	1 porción de ramas u hojas	Contiene vitaminas A, C, K y B: Minerales: Calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y sodio. Grasas: ácido linoleico, linoléico, palmítico, esteárico y oleico	Lavar las hojas, agregar en un litro de agua que esté hirviendo, tapar y dejar en infusión por diez minutos. DOSIS: Beber al menos 3 tazas al día. Consumir la sopa de ortiga (plato tradicional muy aromático). Consumir en ensaladas y jugos.
	Agua	1 litro		
	Miel de abeja	A gusto (opcional)		
8. Para combatir el catarro, evacuar mucosidades, muy útil para la tos, bronquitis, asma, sinusitis, otros.	Ramas de TOMILLO	1 porción de ramas de tomillo	Vitamina B1, C, manganeso, taninos, saponinas y triterpenoides entre otras	Lavar las hojas, agregar en un litro de agua que esté hirviendo, tapar y dejar en infusión por 5 minutos. DOSIS: Beber al menos 3 tazas al día. • También se puede hacer vaporizaciones e inhalaciones de 3 a 4 veces al día.
	Agua	2 litros de agua		
9. Para aliviar la tos, el resfriado, dolor de garganta, bronquitis, descongexiona las vías respiratorias irritadas, combate el asma y los gases, otros.	Hojas y flores de GORDOLOBO.	6 gramos de hojas y flores de gordolobo	Rico en minerales como magnesio, calcio, potasio, fósforo, hierro, sodio, estaño, zinc, otros	Hervir el agua, verter las hojas y las flores, hervir 5 minutos, reposar unos 10 minutos, cernir y endulzar a gusto. DOSIS: Adultos, tomar la infusión de preferencia antes de acostarse porque provoca sudoración; Niños, tomar la infusión en leche.
	Agua	½ litro de agua		
	Miel	A gusto		



GUÍA ELEMENTAL PARA ENCARAR EL COVID19 EN CASA

10. Para aliviar la tos, el resfriado y el decaimiento del cuerpo causado por la fiebre.	Hojas, flores y raíz de CHUQUIRAGUA	4 ramas con hojas y flores, más la raíz	Es una fuente de bioactivos antioxidantes, polifenoles, carotenos y vitamina C en las hojas, más que en flores.	Lavar las hojas, flores y raíz, agregar en 2 litro de agua que esté hirviendo, tapar y dejar que repose unos 10 minutos, cernir y endulzar a gusto. DOSIS: Beber la infusión caliente al menos 3 tazas al día.	
	Agua	2 litros			

Sistematizado por: Bolívar Yantalema, 09/04/2020

Fuente: Diálogo virtual con profesionales de la Pluriversidad Amawtay Wasi: Fernando Sarango, Bolívar Yantalema, Hilario Morocho, Gerardo Simbaña, Elizabeth Chimbo y Wayra Inkariy Fernández Lanchimba e información en línea.