

LA IMPORTANCIA DE LA PROFILAXIS ANTE LA NUEVA OLA DE CONTAGIO Y PELIGROSIDAD DE LAS NUEVAS CEPAS DE COVID 19



La prevención del contagio y la gravedad de la infección por COVID 19 tiene dos pilares fundamentales a considerar:

1. Evitar que el virus ingrese al organismo por las vías respiratorias para lo cual es importante las denominadas **MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD**
2. Si el virus logra ingresar al organismo mantener una **INMUNIDAD ADECUADA** que evite que la carga viral se acentúe e infecte a órganos como el pulmón, que puede llevar a un problema grave de hospitalización en terapia intensiva o incluso la muerte

Actualmente se conoce mas sobre la forma de contagio del COVID 19 y se puede manejar las medidas de bioseguridad de mejor manera. Hay varias instituciones como la FLCCC Alliance (Alianza de cuidados intensivos de primera línea para COVID 19) que han desarrollado protocolos de profilaxis y tratamiento de la infección con recomendaciones puntuales entre las que cabe mencionarse:

Medidas de Bioseguridad

USAR MASCARILLA / BARBIJO

Debe usar doble mascarilla combinando la de tela, quirúrgica o N95 (sin válvula), en todos los espacios interiores, áreas confinadas y poco ventiladas con personas que no sean de su hogar.

MANTENER LA DISTANCIA

Se recomienda mantener una distancia mínima de aproximadamente 2 metros en lugares públicos con personas que no son de su hogar.

LAVARSE MANOS Y CARA

Considerando que el virus puede estar en las manos y cara (si se la toco), es indispensable una limpieza de manos y cara a fondo (20–30 segundos con jabón) cada vez que regrese a su hogar*.

* Utilizar desinfectante en las manos antes y después de cada salida (Ir de compras, transporte publico, etc.)

Fortalecer la Inmunidad

SUPLEMENTOS NECESARIOS

Vitamina C: aplicaciones periódicas de dosis altas por vía intravenosa (cada 15 o 30 días dependiendo del nivel de riesgo) como terapia de carga y dosis pequeñas diarias entre 500 y 1000mg como dosis de mantenimiento

Vitamina D3: 1.000 a 3.000 UI/día

Zinc: 25 a 50mg/día

ADICIONALES

Melatonina: 3 a 6mg antes de acostarse (ayuda a conciliar el sueño, somnolencia)

Tiamina: 150 a 300mg/día

Quercetina: 250mg/día

Son varios los factores que inciden en mantener una buena inmunidad, entre los más importantes ejercicio, una actitud positiva y una alimentación adecuada que aporte nutrientes esenciales para el fortalecimiento del sistema inmunitario o suplementos en caso de que la alimentación no los proporcione.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Huevos, nueces, almendras, semillas de linaza y chía, pescado azul, salmón, trucha, “cinco colores” entre frutas y verduras, cereales integrales.

ALIMENTOS A EVITAR

Azúcar, harina de trigo en todas sus formas, lácteos, exceso de arroz y sal, alimentos procesados y alimentos fritos.

Estamos en una fase pandémica en que la adecuada profilaxis, la vacunación y la vigilancia epidemiológica son determinantes, luego vendrá la fase post - pandémica con brotes aislados, mejores vacunas, y entonces se espera que el Covid-19 se convierta en una enfermedad leve, mientras tanto a cuidarnos !!!