

Prevención de COVID-19 y manejo domiciliario basándose en kinesiología y fitoterapia

Prevention of COVID-19 and home management based on kinesiotherapy and phytotherapy

Prevenção de Covid-19 e gerenciamento domiciliar baseados em cinesiologia e fitoterapia

Franz Manuel Grajeda Barzola¹<https://orcid.org/0000-0002-3636-4485>

¹Licenciado en Fisiología y Kinesiología. Seguro Social Universitario La Paz
soulmanfjb@gmail.com

Resumen

En este documento se explica la interacción del ser humano con los microorganismos, así mismo da una breve guía al lector para ayudar a combatir la enfermedad que produce el coronavirus de tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV-2). Entendiendo que el trabajo de defensa del cuerpo humano lo hace el sistema inmune, es de esta forma que se trabaja a través del estímulo interno mediante la kinesiología y la fitoterapia para fortalecer y preparar a nuestro organismo para evolucionar ante la nueva amenaza.

Palabras clave: Infecciones por Coronavirus, Inmunidad, Ejercicio Físico, Respiración.

Summary

This document explains the interaction of humans with microorganisms, and also gives a brief guide to the reader to help combat the disease caused by the type 2 coronavirus that causes severe acute respiratory syndrome (SARS-CoV-2). Understanding that the work of fighting is done by our immune system, this is how we work through internal stimulation through kinesiotherapy and herbal medicine to strengthen it and prepare our body to evolve in the face of this new threat.

Keywords: Coronavirus Infections, Immunity, Exercise, Respiration.

Resumo

Neste documento, explica-se a interação do ser humano com os microorganismos, bem como fornece uma breve guia ao leitor para ajudar a combater a doença que produz o Coronavírus de tipo 2 causador da Síndrome Respiratória Aguda Severa (SRAS-CoV-2). Entendendo que o trabalho de combater é feito pelo nosso sistema imunológico que age através do estímulo interno, mediante a cinesiologia e a fitoterapia para fortalecer o referido sistema e preparar para evoluir ante esta nova ameaça.

Palavras-chave: Infecções por Coronavirus, Imunidade, Exercício Físico, Respiração.

Recibido para publicación:12/08/2021

Aceptado para publicación:20/09/2021

Estimado editor

El ser humano ha estado interactuando con patógenos por más de 3300 años, tenemos información celular sobre cómo combatir virus, bacterias y la variedad de microbios. Antonie Van Leeuwenhoek observó la primera vez en un microscopio primitivo “pequeños animálculos” que ahora se conocen como microorganismos. Asimismo, son los seres primitivos y numerosos que existen en la tierra (1).

Hipócrates ya describió la gripe en el siglo V a.C. La primera pandemia identificada ocurrió en el año 150, desde entonces se han detectado varias (2).

El cuerpo humano está formado por un grupo de células encargadas de la defensa y forman todo un sistema que se conoce como inmunidad, que al igual que nuestro cerebro tiene la capacidad de aprender, así combatimos las enfermedades.

Por otro lado, tener en cuenta que la ciencia de la kinesiología nos dice que los humanos y todos los seres vivos están hechos para moverse. Desde un punto de vista atómico se sabe que los átomos se mueven y ese movimiento genera energía, de la misma manera las células del cuerpo humano se accionan y pasan a crear partículas químicas en actividad física que es lo que nos da vida.

El movimiento controlado y repetido nos ha permitido prepararnos para crear cosas maravillosas, como pintar, componer música, esculpir e incluso transformar la materia. Así llegamos a la comprensión de que tenemos que preparar nuestro cuerpo y sistema inmunitario para poder luchar. En cuanto a la enfermedad COVID-19, ya conocemos sus características y acción (3), basándose en esto el plan es fortalecer la inmunidad a través de fitoterapia (uso de plantas, semillas, frutos y raíces) y kinesioterapia estimulante del metabolismo basal.

Fortalecimiento del sistema inmunitario. Esta etapa es para personas sanas o relativamente sana, se eligió la fitoterapia de la cual vamos a utilizar el ajo por su componente químico, Alisina, cuya característica química lo convierte en un poderoso antimicrobiano, anticoagulante, estimula la inmunidad y forma enlaces covalentes con los carbohidratos. También el jengibre por sus componentes, cadenas de sesquiterpenos que le confieren propiedades antiinflamatorias, vasodilatadoras, antiplaquetarias y antimicrobianas, pero hay que tener cuidado con este si padece hipertensión arterial, gastritis crónica, úlceras gástricas, cálculos biliares y tiene problemas de coagulación estando medicado (4).

En cuanto al ejercicio físico, si se realiza en el momento exacto, estimula la glándula tiroides que a su vez se encarga de activar el metabolismo basal, lo que desencadena un aumento de la circulación sanguínea. Mejor oxigenación y liberación de diversas hormonas, esto a su vez ayuda a la formación de inmunoglobulinas que son las que atacan al virus (5).

Fitoterapia. Tratamiento de 5 a 7 días con un diente de ajo picado en una cuchara y un vaso con agua y miel por la noche (llevar a la boca y tragar). Una taza de infusión de jengibre con gotas de limón por la mañana antes del desayuno (se prepara cortando 4 rodajas de 0,5 o 0,3 cm, este se coloca en un hervidor eléctrico con 2 litros de líquido elemento o se hierve por 5 minutos exactos). Espere un mes para volver a realizar la terapia (6).

Kinesiterapia. La actividad física por 20 minutos por ejemplo subir y descender escaleras, caminar rápido, trotar o correr; depende de la situación de cada individuo, esto también se puede realizar en un área llana (patio, terraza, garaje o sala de estar) (5). Otra opción es respirar con movimientos (inspirar y levantar los brazos por encima de la cabeza bajar y exhalar soplando, la relación respiratoria es 2 al inspirar y 4 al exhalar) durante 20 min (figura: 1,2,3), esto acompañar con sentadillas (acto de sentarse y levantarse de la silla), se realizarán 4 veces, cada serie de 15 repeticiones con descanso entre series de 30 segundos (introducir aire por la nariz al pararse y soplar por la boca al tomar asiento).

Figura 1. Inicio en posición cero comienza a inspirar por la nariz.



Fuente: Elaboración propia

Figura 2. Termina de inspirar por la nariz elevando los brazos al mismo tiempo.



Fuente: Elaboración propia

Figura 3. Expulsar el aire soplando y al mismo tiempo bajar las manos.



Fuente: Elaboración propia.

Manejo de problemas respiratorios

Primera etapa: del día 2 al 7 síntoma leve, fiebre, tos, diarrea, anosmia, incremento de LDH y dímero D. Realizar respiraciones con movimientos de miembros superiores, inspirar y elevar los brazos por encima de la cabeza. Bajar y expirar soplando, la relación respiratoria es 2 al inspirar y 4 al exhalar, ejecutar durante 20 min cada 8 h.

Segunda etapa: del día 8 al 10 síntoma moderado más presencia de disnea SpO₂ igual o mayor 89 – 86 %, tomografía con signo de vidrio deslustrado, incremento de dímero D/LDH/transaminasas. Ejecutar respiraciones con movimientos de brazos como en la 1.^a etapa ya sea sedente o en decúbito supino 20 min cada 8 h, reposar acostado boca abajo 45 min. O respirar con las manos detrás de la cabeza acostada bocarriba durante 15 min y en prono por otros 15 min no menos 8 h, descansar por 30 min después de los ejercicios (figura 4, 5).

Figura 4. Expulsar aire por la boca soplando.



Fuente: Elaboración propia

Figura 5. Inspirar por nariz.



Fuente: Elaboración propia.

Tercera etapa: del día 10 al 18 o 21 con presencia de SDRA, SpO2 igual o mayor 85 – 75 %, sepsis insuficiencia renal o cardíaca aguda. Realizar Respiraciones naso/orales (como en figura 6, la relación respiratoria es 2 al meter aire y 4 al sacar) en decúbito prono a resistencia, mantener la posición 6 h, en la mañana y tarde, colocar oxígeno en máscara arriba de 5 Lpm y llevar inmediatamente a un centro hospitalario.

Figura 6. En esta posición inspirar por la nariz y exhalar por la boca soplando.



Fuente: Elaboración propia.

Seguir con las recomendaciones establecidas; mantener ambientes de casa siempre limpia y ventilada, lavarse las manos constantemente, alimentarse saludablemente (verduras y frutas), cambiar periódicamente cepillos de dientes y realizar gárgaras con enjuague bucal que no sea a base de alcohol.

Artículo presentado

Ciclo de capacitación Continua frente a la pandemia COVID-19. Realizado por el comité facultativo de vigilancia Facultad de Medicina, Universidad Mayor de San Andrés, proyecto salvando vidas desde tu casa, conversatorios médicos de la caja nacional de salud, taller virtual de escuela de género, Ciclo de conversatorios de la policía nacional.

Agradecimientos y dedicatoria

A Juana Nancy Barzola Feltrin y Dra. Angela María Clara Alanes Fernández.

Referencias Bibliográficas

- 1.Montaño N, Pérez A, Ricalde S, Sanchez-Yañez J. Los microorganismos: pequeños gigantes. Elem Cienc Cult. 2010;17(77):15-23.
- 2.Cox NJ, Subbarao K. Influenza. Lancet Lond Engl. 1999;354(9186):1277-82.

3. Jawetz E, Melnick J, Adelberg EA. Microbiología médica. 27 ed. México, D.F., México: McGraw-Hill Education; 2016.
4. Rodríguez JRE, González PE, Fernández AM, Peña JG. Fitoterapia y sus aplicaciones. Rev Esp Podol. 2011;22(6):258-67.
5. López Chicharro J, Fernández Vaquero A. Fisiología del Ejercicio. 3.a ed. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana; 2006.
6. Siedentopp U. El jengibre, una planta medicinal eficaz como medicamento, especia o infusión. Rev Int Acupunt. 2008;2(3):188-92.