

**TRATAMIENTO COVID 19**  
**PLAN DE ATENCIÓN DOMICILIARIA BÁSICA, CONSULTAS MÉDICAS Y CUERPOS DE GUARDIA.**  
**"SOLO CASOS LEVES - ASINTOMÁTICOS Y CONTACTOS DIRECTOS"**

- Asintomáticos
- Gripe ligera
- Congestión nasal
- Ligera cefalea
- Diarreas
- Dolor de garganta.

## A D M I N I S T R A R

### PARA INCREMENTAR LA RESPUESTA INMUNOLÓGICA Y COMO ANTIOXIDANTES

Se recomienda tratamiento de 10 días:

Medicamento	Forma medicamentosa	Vía	Frecuencia
Zinc 50 mg	Tableta	Oral	Cada día
Vitamina "C" 1 gr	Comprimido	Oral	Cada día
Vitamina "D" 2000 UI	1 Perla	Oral	Cada día
Omega3	Comprimido	Oral	Cada 8 horas

#### A) ANALGÉSICOS/ANTIINFLAMATORIOS

Medicamento	Forma medicamentosa	Vía	Frecuencia	Observación
Ibuprofeno 400 mg	Comprimido	Oral	Cada 12 horas	No tomar en caso de contraindicación
Paracetamol 500 mg	Comprimido	Oral	Cada 12 horas	Si existe alergia al ibuprofeno o HTA no controlada u otra contraindicación

**Nota.-** En caso de tener contraindicaciones al Ibuprofeno de manera opcional tomar el Paracetamol, por lo que no se recomienda la combinación de ambos

#### B) ANTITUSIVOS/ANTIGRIPALES

Medicamento	Forma medicamentosa	Vía	Frecuencia
Jarabe de Codeína 10 ml	Jarabe	Oral	Cada 8 horas/3 días
Jarabe de Dextrometorfano 10 ml	Jarabe	Oral	Cada 8 horas/5 días
Antigripal simple y/o compuesto LCH	comprimido	Oral	Cada 12 horas/5 días

#### C) OTROS MEDICAMENTOS SEGÚN REQUERIMIENTO Y SEGUIMIENTO MEDICO ESPECIFICO

Tratamiento	Medicamento	Vía	Frecuencia
Profilaxis trombo embolica	ASA (ácido acetil salicílico) para casos ambulatorios de 100 mg.	Oral	Cada día por 10 días
Protección gástrica	Omeprazol 20 mg	Oral	Cada 12 horas por 10 días.

#### D) ANTIBIOTICOS EN CASO DE EXISTIR SINTOMAS RESPIRATORIOS

Medicamento	Forma medicamentosa	Vía	Frecuencia
Azitromicina 500 mg	Capsulas/comprimido	Oral	1 Cada día por 5 días
Claritromicina 500 mg	Comprimido	Oral	1 Cada 12 horas por 7 días

**NOTA. -**

La Azitromicina debe tomarse 2 horas antes o 2 horas después de los alimentos.

La Azitromicina como macrolido, tiene un efecto agregado de actuar contra el inflamasoma que evita el proceso inflamatorio del COVID 19.

## AMPLIACION DEL PROTOCOLO

### A) INMUNOMODULADORES

Reducción de la carga viral (se hace referencia en orden de elección)

Ivermectina: 200 µg/Kg por 48 Horas (200 microgramos/kilogramo)

Según peso	Forma medicamentosa	Vía	Frecuencia
Pacientes de 60kg	Tableta de 6 mg	Oral	2 días seguidos
Pacientes de 90kg	Tableta de 6 mg	Oral	2 días seguidos
Pacientes de 120kg	Tableta de 6 mg	Oral	2 días seguidos

**CONTRAINDICACION DE LA IVERMECTINA**

- <12 años
- Embarazadas
- Hepatopatías graves

**Alternativa: Nitazoxamida:** 1 gramo, dosis de ataque y continuar 500 mg cada 12 horas por 5 días.  
Bajo estricta supervisión y control médico mediante MBOT

### Poblaciones Especiales:

- Hipertensos, Diabéticos, Renales, Cáncer y/o ancianos deben recibir orientación adicional de su médico tratante.
- Debiendo mantener el tratamiento asignado para su patología y/o enfermedad de base si lo tuviera.



# SERVICIO DEPARTAMENTAL DE SALUD LA PAZ



Recordar que este es el grupo de pacientes que evoluciona como una gripe habitual en el 80 % de los casos CON O SIN TRATAMIENTO, el objetivo del tratamiento es reducir ese 20% que llega a ser sintomático con posibilidades de complicaciones y con ello disminuir la demanda de atención hospitalaria.

## **PRECAUCIONES Y COMENTARIOS**

1. En el uso de los antigripales se debe tener la siguiente precaución:
  - La prescripción y administración en pacientes: Renales, ancianos o pacientes portadores de Hipertensión Arterial Sistémica se tiene, que evaluar el riesgo beneficio ante la alta probabilidad de riesgo de inducir el incremento o como desencadenante de los valores de Presión Arterial y por ende riesgo de Complicaciones Cardiovasculares.
  - Crisis Hipertensiva considerar el efecto pro arritmico inducido por pseudoefedrina y antihistamínicos.
2. Ibuprofeno 400 mg aplica la recomendación anterior salvo el efecto pro arritmico que no lo tiene
3. Ácido Acetil Salicílico, precaución en el uso en pacientes con Hipertensión Arterial. Iniciar en casos en que el paciente tenga la Presión Arterial controlada, ya que en el escenario de una presión arterial mal controlada y recibe ASA (cafiaspirina), tiene alto riesgo de Accidente Cerebrovascular hemorrágico
4. Vitamina D Su uso está respaldado y justificado por los siguientes estudios: [https://www.thelancet.com/pdf5/journals/lancet/Pi1S01470-6736\(20\)31180-6.pdf](https://www.thelancet.com/pdf5/journals/lancet/Pi1S01470-6736(20)31180-6.pdf).



# SERVICIO DEPARTAMENTAL DE SALUD LA PAZ



## TRATAMIENTO COVID 19 PREVENCIÓN CONTRA EL CORONAVIRUS COVID 19: LA MEDICINA NATURAL TRADICIONAL KALLAWAYA

### SÍNTOMAS:

Tos dolor de garganta, fiebre, dificultad para respirar (disnea) dolor de cabeza, escalofríos y malestar general, disminución del gusto y olfato.

### PREVENCIÓN:

#### BIOSEGURIDAD BÁSICA PARA COVID-19

- Lavado de las manos con Jabón
- Uso de barbijo,
- No tocarse los ojos, nariz y boca.
- Mantener distancia de 2 metros entre personas,
- No asistir a las reuniones ni estar en las aglomeraciones.
- Uso de alcohol gel.
- No salir de las casas.
- Donde no hay agua lavarse con el orín de uno mismo o de su hijo (preferentemente sea niño).

#### DIETA CON ALIMENTOS NATURALES

Comer más: frutas verduras y granos.

Carnes de llama y pescados pocos.

Que no falte en tu mesa: ajo, cebolla, limón, perejil, jengibre, coca, wira, wira, equinacea, propóleos, miel, sangre de grado, quina o cascarilla y orégano.

Evitar: Azúcar, Harinas blancas, comidas enlatados y comidas grasa y frituras.

**Jugos –licuado:** en un litro de agua hervida: 3 dientes de ajo, limón con cascara y semilla, jengibre molido o pelado 3 cucharillas. Tomar tibio cada 8 horas.

**Alimentos de forma natural, variado balanceado de la zona y época.**

## PARA FORTIFICAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y ATACAR A LA CORONA VIRUS.AL COVID 19

**Mates:** Coca, wira wira equinacea, manzanilla: 3 o 4 veces al día por separado con poca miel o sin azúcar, se puede usar propóleos, por 5 días.



**Airampo:** Para bajar la fiebre tomar: media cucharadita de las pepitas de airampo para una tasa de agua hervida, tomar con chancaca o miel de abejas o propóleo. Para bajar la fiebre nos puede ayudar la clara de huevo para bajar la fiebre en las axilas, ingle y cabeza y en los pies.

**Mates:** mamanripa y choquecaylla, colocar una ramita en una taza de agua hervida como infusión. Se recomienda consumir dos a tres tazas por día por un periodo de tres a cinco días.



**Cataplasma de barro:** tibios o frio (según el clima) o calientes en cuello o tórax cada 3 horas durante 3 días.

**Gárgaras:** Sangre de Grado 5 gotas; en gárgaras o tragar, cada 12 horas, por 3 días. Otro: gárgaras de Sal, limón y vinagre, 3 veces al día.



**Masajes:** con pomadas kallawayas o sin pomada, friccionar en dedos de los pies o lóbulos inferiores de la oreja y entre los dedos pulgar e índice, durante media hora.

Algunas plantas que coadyuvan la prevención del COVID-19

PLANTA	FUNCIONES	PREPARACIÓN
<b>Wira Wira</b> Achyrocline satureioides (Lam.) DC	Una planta medicinal que fortalece el sistema respiratorio, se utiliza para prevenir y aliviar la tos, gripe, bronquitis, ronquera, fiebre, indigestión, cicatrizante en heridas, antiinflamatorio y antioxidante.	Preparación: Colocar una ramita (5cm) en una taza de agua hervida como infusión. Se recomienda consumir dos a tres tazas por día por un periodo de tres a cinco días.
<b>MALVA</b> Malva Sylvestris	Fortalece el sistema respiratorio, expectorante. Estreñimiento, infecciones intestinales, fiebre interna. No Recomendada para las embarazadas	Infusión. - En una taza de agua hervida colocar un manojo de malva. De dos a tres tazas como expectorante. Cocción. En caso de infección intestinal, hacer hervir 2 ramas de plantas de malva en 2 Litros de agua por 10 min, estrujar la planta, colar y tomar durante el día.
<b>EUCALIPTO</b> Eucalyptus globulusLabill	Es expectorante, antiséptico, descongestionante, para prevenir y aliviar la gripe, resfriado, asma, bronquitis, mediante vahos, baños de vapor que mejoran la digestión, faringitis, amigdalitis, gingivitis. Además, tiene propiedades de ser antiinflamatoria, antibacteriana, anti fúngica (hongos), antioxidante y Mejora las defensas del cuerpo humano	Hacer hervir en un litro de agua 10 hojas (desinfectante de ambientes). Colocar dos hojas de eucalipto en una taza de agua hervida (Infusión). Se recomienda consumir dos a tres tazas por día por un periodo de tres a cinco días
<b>Manzanilla</b> Matricaria chamomilla L.	Antiinflamatorio, antioxidante, además tiene propiedades medicinales para el tratamiento de la bronquitis, asma, resfrío, tos, neumonía, golpes, contusiones, hematomas, esguinces, facilita el trabajo del parto y post parto, infecciones urinarias, infecciones de la piel o heridas, alergia.	Preparar la infusión colocar una ramita en una taza de agua hervida, además se puede realizar vahos y baños de vapor.

Fuente: INBOMETRAKA

## CUANDO ESTA DIAGNOSTICADO CON COVID-19 PUEDEN COADYUVAR LO SIGUIENTE:

**Uso de la Quina**, Cascarilla (chionchona SP): en su forma Natural, en Polvo 1 Cucharada hacer hervir 10 minutos agregando coca 20 hojas por cada litro de agua, tomar tres veces al día por siete días consecutivos.

**Otra forma: La Quina en Homeopatía:** 5 gotas de quina en mate de coca 3 veces al día.

**Baños de vahos o inhalaciones;** se pueden utilizar las plantas de eucalipto y manzanilla

## DIETA ESTRICTA PARA PACIENTE SOSPECHOSO CON COVID 19

ALIMENTOS	CANTIDAD Y HORARIOS	RECOMENDACIONES
<b>FRUTAS:</b> Naranja, lima, toronja, plátano, papaya, piña, sandía, kiwi, melón, frutilla, entre otros. 	<b>(4 porciones/día)</b>  Desayuno: 7:30 a 8:30 am. Media mañana: 10:00 am.	<b>En desayunos:</b> Jugos, zumos, ensaladas, acompañados con yogurt. <b>Media mañana:</b> compotas, mazamorras de preferencia frutas cítricas.
<b>LACTEOS Y DERIVADOS:</b> Yogurt natural, Leche preferentemente descremada. 	<b>(2 porciones/día)</b>  Desayuno: 7:30 a 8:30 am. Media mañana: 10:00 am.	<b>En desayunos:</b> Acompañados de frutas y frutos secos (almendras, nueces, higo seco).
<b>HUEVOS:</b> Enteros o solo claras. 	<b>(1 porción/ día)</b> Desayuno: 7:30 a 8:30 am. o Media mañana: 10:00 am.	De preferencia cocido en agua, pasado o revuelto, licuado con frutas y otros.
<b>VERDURAS:</b> Brócoli, perejil, pimentón verde, ají verde, espinaca, cebolla, ajo. 	<b>(2 porciones/ día)</b> Almuerzos: 12:00 a 13:00 pm. Cena. Hasta las 19:30 De preferencia verduras con fuente de vitamina C	<b>Almuerzo:</b> en ensaladas, purés, cremas, sopas y otros, lavar bien las verduras antes de prepararlas y consumirlas
<b>CARNES:</b> De res, pollo, pescado. 	<b>(2 porciones/ día)</b> De preferencia carnes blancas. Almuerzos: 12:00 a 13:00 pm. Cena. Hasta las 19:30 pm.	<b>Almuerzo:</b> en guisos, sopas, estofados, a la plancha, parrilla, estas deben consumirse bien cocidas y sazonar con ajo.
<b>CEREALES Y LEGUMINOSAS</b> Lenteja, tarwi, arroz, quinua, avena, pan integral. 	<b>(2 porciones/día)</b>  Almuerzos: 12:00 a 13:00 pm. Cena. Hasta las 19:30	<b>Almuerzo y cena:</b> purés, guisos, sopas y otros.
<b>LIQUIDOS:</b> Agua, infusiones de hierbas o refrescos de frutas naturales. 	2 litros de agua/día. Durante 2 horas 200 ml.	De preferencia agua o infusiones de jengibre, limonadas tibias o calientes a tolerancia, de preferencia con miel de abeja.

### Recomendaciones generales:

1. Restringir la comida chatarra, frituras y otros con bastante concentración de sal, azúcar y grasa.
2. Realizar actividad física en casa durante el tiempo de aislamiento, por lo menos 30 minutos al día.
3. No consumir bebidas alcohólicas, no fumar ya que baja las defensas.
4. Consumir líquidos calientes a tolerancia durante el día (Limonadas, canela con clavo de olor, limón y miel, agua con limón, jengibre con limón y otros)
5. Lavar los alimentos antes de consumirlos.

***¡Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento...!***