

**SERVICIO DEPARTAMENTAL DE SALUD
SEDES CHUQUISACA
UNIDAD DE MEDICINA TRADICIONAL
INTERCULTURALIDAD**

**PROTOCOLO PRÁCTICO
EN LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS (COVID- 19)**



**Dr. Abel Francisco Rueda Martínez
JEFE. DE UNIDAD DE MEDICINA TRADICIONAL E INTERCULTURALIDAD
(SEDES CHUQUISACA)**

Sucre - Bolivia



Dr. Abel Francisco Rueda Martínez
JEFE. DE UNIDAD DE MEDICINA
TRADICIONAL E INTERCULTURALIDAD
(SEDES CHUQUISACA)

Tan grande es la necesidad de contar con una guía de orientación práctica que refleje las bondades de nuestras plantas medicinales, naturales y rescatar las prácticas tradicionales, hoy en día ya en perfeccionamiento por avances científicos de la ciencia para su aplicación, lo que no interfiere los usos tradicionales desde el ámbito integral de las diferentes culturas en los pueblos indígena originarios campesinos, esta pequeña guía está dirigido a la población en su conjunto pero particularmente a la gente, familias del área rural y quienes tengan interés de conocer sobre este gran flagelo de la humanidad como es la enfermedad del corona virus (COVID- 19) Y que puedan entender de una manera sencilla y les pueda orientar a tomar las medidas preventivas utilizando todos los medios necesarios que son de fácil accesibilidad a la obtención de las prácticas de la medicina Natural y Tradicional con su entendimiento, desde el ámbito holístico integral promoviendo el uso y su aplicación de las plantas medicinales curativas que se encuentran en cada una de nuestras regiones o lugares de vivencia rescatando los conocimientos y los saberes ancestrales de nuestros abuelos, abuelas, transmitidos de generación en generación y que están vigentes hasta nuestro días, en la actualidad recobrando una gran importancia de connotación a nivel mundial y nacional con sus propias formas de hacer salud y con resultados favorables en lo que respecta en la prevención y tratamiento de las diferentes enfermedades y especialmente en esta enfermedad pandemia del (COVID- 19)

En este momento nos dedicaremos solamente a hablar sobre las enfermedades respiratorias agudas por la importancia que se tienen. Y por la aparición de esta lacra de enfermedad pandemia del CORONA VIRUS originado desde los países Asiáticos y su impacto de diseminación en el mundo entero. Siendo los más vulnerables los países más pobres y más discriminados en pleno siglo XXI.

Dr. Abel F. Rueda Martínez SEDES.

¿QUE ES LA ENFERMEDAD DEL CORONA VIRUS? (COVID-19)

Es una enfermedad producido por una molécula que tiene material genético (**VIRUS**) que apareció en el país socialista de la CHINA exactamente se desconoce su modo de aparición pero el agente causal o el que causa la enfermedad es el (**VIRUS COVID - 19**)

NO ES UNA ENFERMEDAD DE LA DERECHA NI DE LA ISQUIERDA NO ES POLITICO, ES UNA ENFERMEDAD GRAVE TODOS PODEMOS ENFERMAR Y MORIR

HOMBRES

MUJERES

NIÑOS

ANCIANOS



LA ENFERMEDAD SE PROPAGA EN TODO EL MUNDO Y NO SE PUEDE CONTROLAR POR ESO SE LLAMA (PANDEMIA) NINGUN PAIS ESTA PREPARADO PARA FRENAR



Dr. Abel F. Rueda Martínez Sedes Chuquisaca

¿ESTA ENFERMEDAD NO DISCRIMINA A NADIE?

TODOS PODEMOS ENFERMAR Y MORIR, POBRES, RICOS, JOVENES, UNIVERSITARIOS NIÑOS, MUJERES PEOR SI NO NOS CUIDAMOS CON LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD



¿QUIENES TIENEN MAS RIESGO DE ENFERMAR?

1. NUESTROS ABUELOS 2. MUJERES EMBARAZADAS 3. PERSONAS CON DISCAPCIDAD 4. PERSONAS QUE TIENEN ALGUNA ENFERMEDAD DESDE ANTES TIENEN MAS RIESGO DE ENFERMAR, DEBEMOS CUIDARLOS, Y ALIMENTARLOS BIEN NO DEBEN SALIR A LA CALLE FACILMENTE. Y DEBEN QUEDARSE EN LA CASA.



NUESTROS NIÑOS



NUESTROS ABUELOS



NUESTRAS MAMAS

PERSONAS CON DISCAPACIDAD



PERSONAS QUE YA TIENEN ALGUNA ENFERMEDAD DE ANTES



LAS PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS Y NUESTROS ABUELOS YA NO SE ALIMENTAN BIEN Y POR LA EDAD ESTAN DESHIDRATADOS ADEMÁS TIENEN OTRAS ENFERMEDADES QUE SE LLAMAN PATOLOGÍAS DE BASE QUE SE PRESENTAN POR LA EDAD COMO LA HIPERTENSIÓN, ARTERIAL DIABETES ETC.

LA MUJER EMBARAZADA PORQUE SU REQUERIMIENTO ES MAYOR Y NO SIEMPRE HAY PARA QUE SE ALIMENTE BIEN, ENTONCES SUS DEFENSAS ESTAN BAJAS.

EN LOS NIÑOS EL CONTAGIO ES MENOR POSIBLEMENTE POR QUE TIENE ANTICUERPOS MATERNO CIRCULANDO O POR QUE SUS DEFENSAS INTERACTUAN MEJOR QUE DEL MAYOR PERO IGUAL PUEDEN CONTAGIARSE Y ENFERMAR.

¿COMO SE PROPAGA EL CORONA VIRUS POR EL MUNDO?

LAS PERSONAS LLEVAMOS Y TRAEMOS LA ENFERMEDAD POR MEDIO DE LOS VIAJES QUE NOS DESPLAZAMOS

LOS TURISTAS LOS VIAJEROS COMERCIANTES CHOFERES TRASPORTISTAS ESTAN EN MAYOR RIESGO DE CONTAGIO Y DE CONTAGIAR

EN AVION



EN FLOTAS



ASI VIAJA EL CORONA VIRUS POR TODO EL MUNDO

EN CAMIONES



EN MICROS



¿CUALES SON LOS LUGARES MÁS FRECUENTES DONDE NOS CONTAGIAMOS CON EL CORONA VIRUS? (EL VIRUS PUEDE ESTAR EN TODAS PARTES)

1 EN LOS MERCADOS HAY MUCHA GENTE



2 EN LAS MARCHAS



3 EN LOS PARQUES



4 EN LAS RUNIONES



5 EN LAS ASAMBLEAS DE COMUNIDADES, CABILDOS



6 LAS UNIDADES EDUCATIVAS



LOS KINDERES



7 LAS UNIVERSIDADES



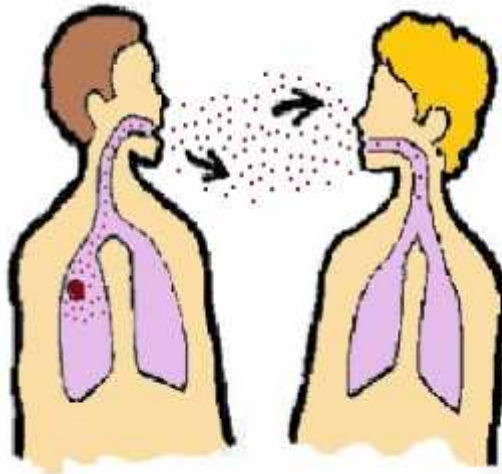
Dr. Abel F. Rueda Martínez SEDES Chuquisaca

8 EN LAS FIESTAS



¿CUALES SON LOS MEDIOS DE CONTAGIOS Y COMO SE TRASMITE EL CORONA VIRUS?

DE FORMA DIRECTA. CUANDO UNA PERSONA ENFERMA TOSE, SALEN LOS VIRUS CON LA FUERZA DE LA TOS. Y CAE A LA OTRA PERSONA, INGRESA POR LA BOCA, NARIZ, OJOS



CUANDO SE SALUDA CON LOS BESOS

CUANDO SE SALUDA CON LAS MANOS CONTAMINADAS SE TRASMITE DIRECTAMENTE

MIRA COMO PASAN LOS VIRUS DE PERSONA A PERSONA POR LAS MANOS



DEBEMOS EVITAR ESTA FORMA Y COSTUMBRE DEL SALUDO CON LAS MANOS PORQUE LOS VIRUS ESTAN CONCENTRADOS MAYORMENTE EN LAS MANOS POR LA HUMEDAD

MEDIOS DE CONTAGIOS INDIRECTOS

LOS VIRUS CUANDO TOSEMOS CON LA FUERZA DE LA TOS, SALEN Y PUEDEN ESTAR SUSPENDIDOS EN EL AIRE Y LLEGAR A LAS PERSONAS, CAEN AL SUELO Y CONTAMINAN A LOS OBJETOS.



EL VIRUS PUEDE ESTAR EN LAS SUPERFICIES Y OBJETOS, COMO LOS CARTONES, METALES, PLASTICOS LA MADERA, LAS ALDABAS, UTENCILLOS DONDE HA TOCADO UNA PERSONA ENFERMA CON EL CORONA VIRUS POR ESO ES IMPORTANTE LABARSE LAS MANOS CON JABON O UTILIUIZAR ALCHOL GEL

CARTONES CONTAMINADOS



METALES Y PLASTICOS CONTAMINADOS

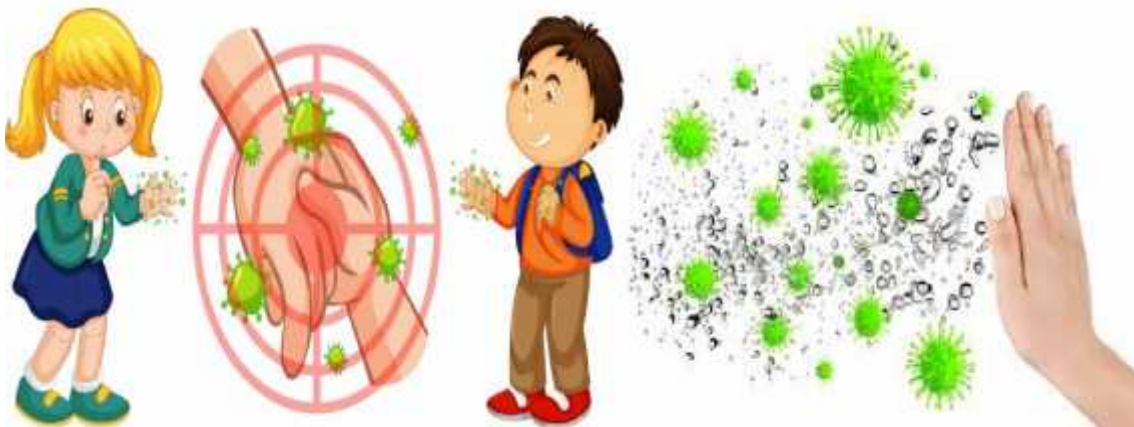


OBJETOS DE MADERA CONTAMINADOS



EL VIRUS PUEDE CAER A NUESTRA ROPA CON LO QUE ESTAMOS PUESTOS, OBJETOS Y SIN DARNOS CUENTA TOCAMOS CON LAS MANOS Y LLEVAMOS A LA CARA POR COSTUMBRE O PARA FROTARNOS. **DEBEMOS EVITAR TOCARNOS LA CARA CON LA MANO**

MIRA COMO ES EL CONTAGIO DE NUESTRAS MANOS CUANDO TOCAMOS OBJETOS CONTAMINADOS



POR TOCAR OBJETOS CON CORONA VIRUS

MIRA COMO SALEN LOS VIRUS SIN TAPA BOCAS POR EL ESFUERZO DE LA TOS Y VAN CAYENDO



MEDIO SOCIAL. ESTOS VIRUS CUANDO TOSEMOS SALEN Y PUEDEN ESTAR SUSPENDIDOS EN EL AIRE, LLEGAR A LAS PERSONAS, PODEMOS LLEVAR EL VIRUS A LA CASA SIN DARNOS CUENTA Y CONTAGIAR A TODA LA FAMILIA. POR ESO ES IMPORTANTE EL **DISTANCIAMIENTO SOCIAL** NO SIEMPRE ESTAR JUNTOS O EN GRUPO

CUALES SON LAS MEDIDAS DE PROTECCION Y DE PREVENCIÓN QUE DEBEMOS TOMAR EN LA ENFERMEDAD DEL CORONA VIRUS?

SON LA UTILIZACION DE OBJETOS LLAMADOS MEDIOS DE BIOSEGURIDAD QUE UTILIZAMOS PARA PROTEGERNOS Y PROTEGER A LAS PERSONAS DE LA ENFERMEDAD DEL CORONA VIRUS (COVID.19)

MASCARILLAS Y LENTES . SON BARRERAS DE PROTECCION



Dr. Abel F. Rueda Martínez SEDES Chuquisaca

USO DE TAPABOCAS, O BARBIJOS



¿COMO NOS PROTEGEMOS Y PROTEGEMOS A LOS DEMAS DEL CORONA VIRUS?

NO CORRECTO

**USANDO TAPA BOCAS
ESTO NO VALE**



**DEBEMOS COMER FRUTAS
Y TOMAR MUCHA AGUA**

TAPARNOS PARA TOSER Y



**DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS
CON MUCHA AGUA Y JABON DE ROPA**

FORMA CORRECTA DE TOSER Y DE ESTORNUDAR PARA NO CONTAGIAR CON LOS VIRUS



EVITAMOS QUE LAS MICROPARTICULAS DE LA SALIVA LLEGUE A LA OTRA PERSONA DE FORMA DIRECTA Y PUEDA **INGRESAR POR LA NARIZ, LA BOCA O LOS OJOS**

EVITAMOS QUE EL VIRUS LLEGUE AL AIRE

EVITAMOS QUE SE CONTAGIEN LOS OBJETOS POR QUE NO CAEN AL SUELO

NOS PROTEGEMOS ENTRE TODOS

Dr. Abel F. Rueda Martínez SEDES Chuquisaca

¿COMO DEBEMOS SALUDARNOS DURANTE LA PANDEMIA PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL CORONA VIRUS?

DE LEJOS MINIMO DE 1.50 METROS DE DISTANCIA

COMO LOS CHINITOS

COMO NUESTROS ABUELOS Y VIAJEROS



COMO LOS CABALLEROS DE ANTES

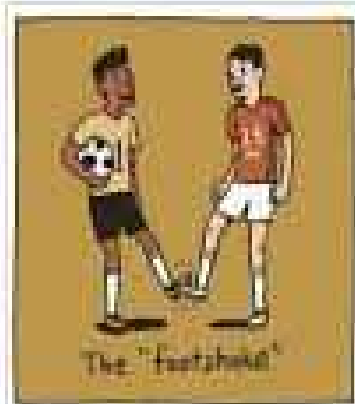
Saludar con la mano en el corazón

**ENCANTADO
ME ALEGRA VERTE**

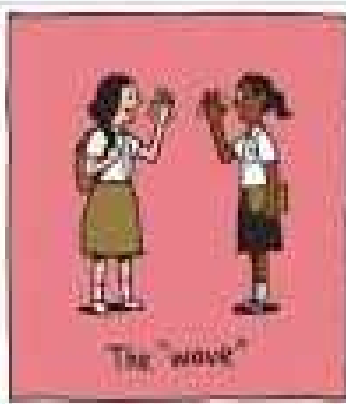




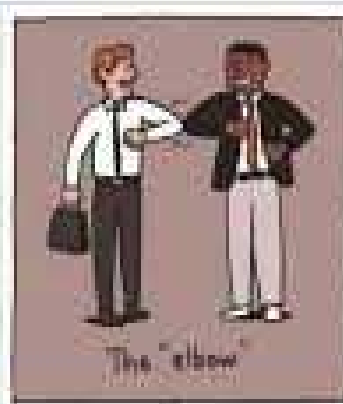
COMO LAS PERSONAS DE RESPE



3COMO LOS FUTBOLISTAS



COMO LAS DAMAS



COMO LOS AMIGO

DISTANCIMIENTO SOCIAL

CUANDO VAMOS A ALGUN LUGAR O SALIMOS DE LA CASA AL MERCADO, BANCOS TRAMITES ETC. DEBEMOS ESTAR SEPARADOS DE PERSONA A PERSONA MANTENIENDO UNA DISTANCIA DE POR LO MENOS 1.50 METROS PARA EVITARNOS LOS CONTAGIOS PARA EVITAR LA CADENA DE CONTAGIOS.

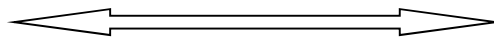


PEDRITO Y JUANITA SE SALUDAN DESDE 1.80 METROS, SEPARADOS PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL CORONA VIRUS.

OTROS PREFIEREN 2 METROS PARA MAYOR SEGURIDAD



2 METROS





ES IMPORTANTE LA EDUCACION Y LA DISCIPLINA PARA MANTENER LA DISTANCIA Y NO PONER EN RIESGO LA SALUD DE LAS PERSONAS



DEBEMOS APRENDER LOS EJEMPLOS DE LAS PERSONAS MAYORES PARA QUE LOS JOVENES Y NIÑOS APRENDAN PARA NO ARRIESGAR LA SALUD DE LA POBLACION

¿CUALES SON LOS MEDIOS DE DESINFECCION?

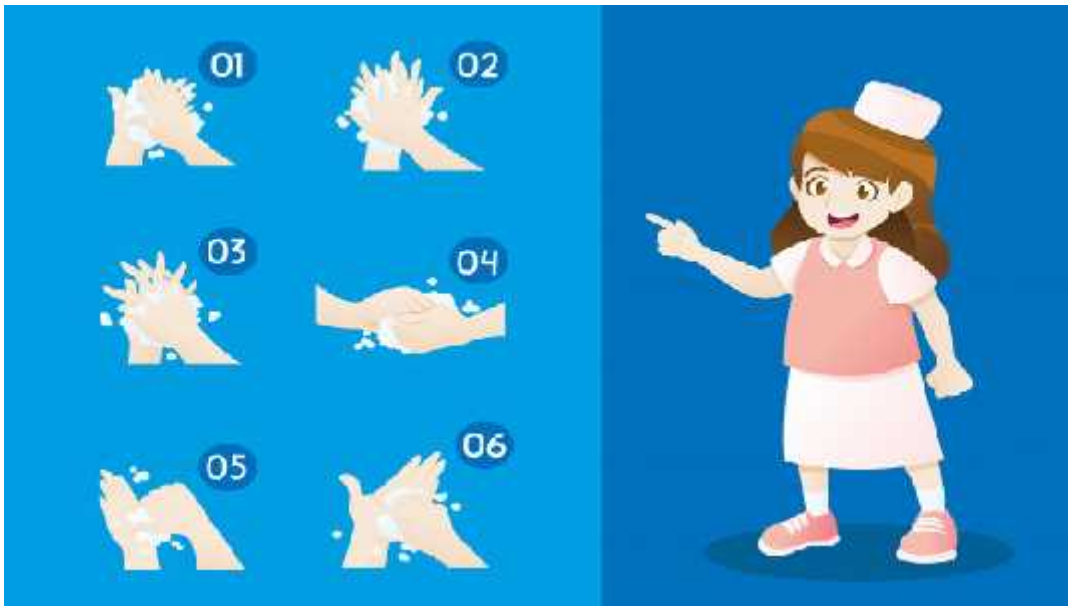
1. LABARSE LAS MANOS CON MUCHA AGUA Y JABON CORRIENTE DE ROPA FRECUENTEMENTE DESPUES DE CUALQUIER ACTIVIDAD

USAR JABON CORRIENTE ES LO MEJOR

LAVARSE LAS MANOS ES LA MEJOR MEDIDA



2. CUMPLIR LOS 6 PASOS. POR LO MENOS POR 20 SEGUNDOS, CON FROTAMIENTO DELAS MANOS.



3. SECADO DE LAS MANOS. CON MATERIAL DESECHABLE (PAPEL HIGIENICO) EVITA LA PROPAGACION DE LOS VIRUS



4. BOTE AL BASURERO. EL PAPEL SIN CONTAMINAR O A UNA BOLSA DE BASURA



¿CUALES SON LOS DESINFECTANTES MÁS UTILIZADOS?



ALCOHOL GEL PARA MATAR LOS VIRUS PUEDE TRANSPORTARLOS EN EL BOLCILLO PARA DESINFECTAR LAS MANOS DESPUES DE CUALQUIER ACTIVIDAD REALIZADA

LA LAVANDINA



¿COMO DESINFECTAR LAS VERDURAS?

1. A 1 LITRO DE AGUA PONGA 3 GOTAS DE LAVANDINA REPOSE DE 5 A 10 MINUTOS LAVE, ENJUAGUE BIEN PARA CONSUMIR

2 REPITA LO MISMO PARA LAS FRUTAS

YODO. UTILIZA ESTE PRODUCTO CON AGUA Y **DEJA LOS ALIMENTOS EN REMOJO DURANTE 20 MINUTOS.** ESTÁ INDICADO PARA VEGETALES DE HOJA, FRESAS, UVAS Y FRUTOS CARNOSOS.

SAL Y LIMÓN. SI QUIERES ELIMINAR LAS BACTERIAS DE FRUTAS Y VERDURAS, VIERTE EN **MEDIO LITRO DE AGUA UNA CUCHARADA DE SAL Y EL JUGO DE MEDIO LIMÓN** Y LAVA LOS ALIMENTOS CON ESTA MEZCLA.

COMO PREPARAR ALCOHOL GEL CASERO?

Ingredientes

CUARTO LITRO DE ALCOHOL ETILICO = A UN BASO AL 96%

MEDIA CUCHARADA SOPERA DE AGUA OXIGENADA = A 7 ML

30 ML DE AGUA HERVIDA

UNA CUCHARILLA DE GLISERINA LIQUIDA O DE (SABILA)

Procedimiento

MESCLAR TODO EN UNO AGITAR EN UN RECIPIENTE MESCLAR MUY BIEN DEJAR REPOSAR UN DIA, ENVASAR PARA EL USO



SINTOMAS DE LA ENFERMEDAD DEL CORONA VIRUS

SINTOMAS. SON LO QUE SIENTE Y LO EXPERIMENTA, LO QUE NOS REFIERE LA PERSONA ENFERMA NOSOTROS NO LO VEMOS PERO NOS AVISA PARA DETERMINAR LA ENFERMEDAD

DE PRINCIPIO LOS SINTOMAS SUELEN PRESENTARSE COMO DE UN RESFRIO COMUN PERO QUE PUEDEN SER MAS FUERTES.

TODO RESFRIO EN TIEMPO DE PANDEMIA DEBEMOS CONSIDERARLO COMO CORONA VIRUS

¿CUALES SON LOS SINTOMAS MÁS FRECUENTES?

1, FIEBRE, CALENTURA, ALZA TERMICA LA PERSONA DISE SE SIENTE CALIENTE DE CUALQUIER FORMA LO EXPERIMENTA Y MANIFIESTA. 87%



2. TOS SECA. SE PRESENTA EN EL 67% DE LAS PERSONAS



3. CANSANCIO, FATIGAS MUSCULARES O DEBILIDAD GENERAL FALTA DE FUERZAS (ASTENIA) PRESENTAN EN UN 38% DE LAS PERSONAS. SIN ANTECEDENTES DE ESFUERZO REALIZADOS MIALGIAS DOLOR MUSCULARES ARTRALGIAS 38%



OTROS SINTOMAS. MENOS COMUNES

1. DOLOR DE CABEZA 14%



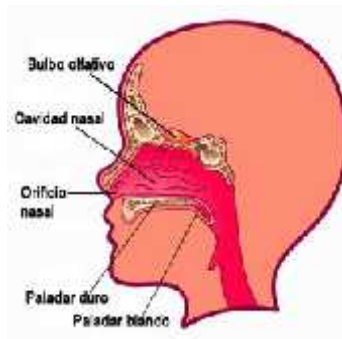
2. DOLOR DE GARGANTA SE PRESENTA EN EL 13 % DE LAS PERSONAS DESDE UNA SIMPLE MOLESTIA



ESPECTORACION (EXPULSION POR MEDIO DE LA TOS O EL CARRASPEO DE LAS FLEMAS O SECRESIONES FORMADAS EN VIAS RESPIRATORIAS 34%

3. PERDIDA DEL OLFATO O DEL GUSTO

POR LESION DE LAS FIBRAS NERVIOSAS OLFATORIAS EN SU CONEXIÓN CON EL CEREBRO



4. DIARREA

ES UN SINTOMA MENOS FRECUENTE QUE SE PRESENTA EN LOS PACIENTES Y SE ATRIBUYE POR INFLAMACION DEL INTESTINO DELGADO

5. OJO LA, MAYORIA DE LAS PERSONAS PRESENTAN SINTOMAS DE CUADRO LEVE A MODERADO Y SE RECUPERAN SIN NESECIDAD DE HOSPITALIZACION. 80%

SINTOMAS GRAVES.

DEBEN LLAMAR AL DOCTOR RAPIDAMENTE

- 1. SON DIFICULTAD PARA RESPIRAR FALTA DE AIRE**
- 2. DOLOR CON OPRESION EN EL PECHO**
- 3. INCAPACIDAD PARA HABLAR O MOVERSE**
- 4. FATIGA CON DISNEA POR COMPROMISO PULMONAR**



¿COMO ES EL PERIODO DE INCUVACION?

ES EL TIEMPO QUE COMPRENDE DESDE EL MOMENTO QUE UNO CONTRAE EL VIRUS HASTA LA APARICION DE LOS SINTOMAS ESTA ENTRE EL DIA 2 A 14 DIAS LA MAYOR PARTE SE MANIFIESTA ENTRE LOS 11 DIAS - **87%**

A LOS 5 DIAS UNO YA PUEDE MANIFESTAR LOS SINTOMAS MAS MODERADOS YA SE DA CUENTA LUEGO AVANZA MUY RAPIDAMENTE.

¿CUALES SON LAS FASES DE LA ENFERMEDAD DEL CORONA VIRUS?

CUADRO CLINICO. APARECE DESDE QUE SE PONE MAL EL PACIENTE POR LA DESCARGA VIRAL Y LA RESPUESTA DEL SISTEMA INMUNOLOGICO DEL ORGANISMO ES LA MANIFESTACION DE LOS SINTOMAS

1. PRIMERA FASE O PRESINTOMATICO

DESDE EL MOMENTO DE CONTAGIO DE LA PERSONA HASTA LOS 6, 7 DIAS, EL PACIENTE PRESIENTE, HACE MEMORIA, Y DICE QUE LE ESTA PASANDO, HALGO PRESUME ALGO EXTRAÑO PUEDE CONFUNDIR CON UN RESFRIO COMUN HAY DECAIMIENTO (INCUBACION)

2. SEGUNDA FASE O SINTOMATICO

APARICION DE LOS SINTOMAS ES VARIABLE EN CADA PERSONA FIEBRE, TOS SECA, CANSANCIO, DOLOR DE CABEZA, GARGANTA DIARREA PERDIDA DELOLFATO, GUSTO

CLAVE. EN ESTAS FASES SE RECOMIENDA LA APLICACIÓN DE LA MEDICINA TRADICIONAL, NATURAL CON LAS TERAPIAS RECOMENDADAS EN EL PROTOCOLO Y COORDINAR CON EL MEDICO DE SU CENOTO DE SALUD A QUIEN SE REFIERE LOS PACIENTES, BAJO EL PRINCIPIO DE COMPLEMENTARIEDAD Y LA ARTICULACION CON LA MEDICINA ACADEMICA O CON EL PERSONAL DE UNIMETRA SEDES CHUQUISACA.



TRATAMIENTO PREVENTIVO CON MEDICINA NATURAL TRADICIONAL

La primera semana del cuadro clínico es la clave para revertir la enfermedad

PRIMERO.

1. DEJAR DE TENER MIEDO EL MIEDO, STRES BAJAN LAS DEFENZAS ORGANICAS
2. EL EMBARAZO BAJAN LAS DEFENZAS
3. EL SEDENTARISMO BAJAN LAS DEFENZAS
4. EL AZUCAR BAJAN LAS DEFENZAS ORGANICAS
5. CUALQUIER ENFERMEDAD BAJAN LAS DEFENZAS
1. TOMAR MUCHA AGUA. EL CUERPO SE MUEBE EN FUNCION A LIQUIDOS, CANELA, MANZANILLA, TE VERDE Y OTROS SUBEN LAS DEFENZAS.
2. CONSUMIR JUGOS VERDES. COMO DE APIO PEREJIL MÁS GENGIBRE ECT. SUBEN LAS DEFENZAS ORGANICAS
3. EL TE VERDE SUBEN LAS DEFENZAS
4. EL GENGIBRE KIWI SUBEN LAS DEFENZAS

**TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS CON LA MEDICINA ACADEMICA
CON RESULTADOS FAVORABLES, EN LA FASE NO COMPLICADAS SEVERAMENTE.**



GENGIBRE.- MEJORA LAS DEFENZAS DEL ORGANISMO, ANTIINFLAMATORIO, MEJORA LA CIRCULACION SANGUINEA, ANTICUAGULANTE VASODILATADOR ATACA VIRUS, HONGOS, BACTERIAS

EUCALIPTO. ANTIVIRAL ANTICEPTICO, DESCONGESTIONANTE PULMONAR, ANTIVIRAL

MANZANILLA. SEDANTE ANTIINFLAMATORIO ANTIALERGICO.

LIMON. ACTIBADOR DE LOS GLOBULOS BLANCOS MEJORA EL SISTEMA INMUNITARIO

PREPARADOS.

RRALLE DE 2. Cm. DE GENGIBRE 4 HOJAS DE EUCALIPTO 3 HOJAS DE GUAYABA MEDIO MANOJO DE MANZANILLA EN 1 LITRO DE AGUA HIERBA LAS HOJAS PARA QUE SALGA SU ACEITE EL JENGIBRE MAS 2 LIMONES PARTIDOS EN PEDAZOS Y LOS APRETA HAY MISMO POR 20 MINUTOS SAQUE Y PONGA EN INFUSION LA MANZANILLA. AGREGUE MIEL DE ABEJA TOMA CALIENTE POR LA NOCHE Y DE MAÑANITA.



MATICO. ANTIINFLAMATORIO, ANTIBIOTICO CON ACCION EN LA GARGANTA

BICARBONATO+ LIMON. ALCALINIZA NUESTRO ORGANISMO NEUTRALIZA LOS ACIDOS AUMENTA EL PH.

PREPARADO. HIERBA 4 HOJAS DE EUCALIPTO MAS 2 HOJAS DE MATICO 20 MINUTOS MAS 2 LIMONES PARTIDOS, ESTRUJADOS HAY MISMO SAQUE AGREGUE MEDIO MANOJO DE MANZANILLA PARA SU INFUSION 10 MUTOS CHUME Y CONSUMA CON MIEL DE ABEJA CALIENTE POR LA MAÑANA Y NOCHE PARA DORMIR



GUAYABA. ANTIAGREGANTE PLAQUETARIO (NO DEJA QUE LA SANGRE SE COAGULE) BRONCODILATADOR ANTIINFLAMATORIO REGULA EL AZUCAR EN SANGRE

MATICO. ANTIINFLAMATORIO, ANTIBIOTICO CON ACCION EN LA GARGANTA

MANZANILLA. SEDANTE ANTIINFLAMATORIO ANTIALERGICO.

LIMON. ACTIBADOR DE LOS GLOBULOS BLANCOS MEJORA EL SISTEMA INMUNITARIO

PREPARADO.

3 HOJAS DE GUAYABA 2 HOJAS DE MATICO 2 LIMONES PARTIDOS EN PEDAZOS HERVIR POR 20 MINUTOS LUEGO SACAR PONER MANZANILLA MEDIO MANOJO EN INFUSION 10 MINUTOS CHUMAR Y CONSUMIR CON MIEL DE ABEJA MAÑANA Y NOCHE CALIENTITO



EUCALIPTO. ANTIVIRAL ANTICEPTICO, DESCONGESTIONANTE PULMONAR, ANTIVIRAL

GUAYABA. ANTIAGREGANTE PLAQUETARIO BRONCODILATADOR ANTIINFLAMATORIO

MANZANILLA. SEDANTE ANTIINFLAMATORIO ANTIALERGICO.

VINAGRE DE MANZANA. AYUDA AL SISTEMA INMUNITARIO ALCALINIZANTE ES UN PROBIOTICO **PREPARADO**.

4 HOJAS DE EUCALIPTO 3 HOJAS DE GUAYABA HERVIR POR 20 MINUTOS SACAR AGREGAR MEDIO MANOJO DE MANZANILLA PARA INFUSION 10 MINUTOS, AÑADIR UNA CUCHARADITA DE VINAGRE CONSUMIR CALIENTITO MAÑANA Y NOCHE CON MIEL DE AVEJA.



PINO CIPRES. FEBRIFUGO ANTIVIRAL ESPECTORANTE INMUNO ESTIMULANTE

GUAYABA. ANTIAGREGANTE PLAQUETARIO BRONCODILATADOR ANTIINFLAMATORIO

MANZANILLA. SEDANTE ANTIINFLAMATORIO ANTIALERGICO.

LIMON. ACTIVADOR DE LOS GLOBULOS BLANCOS MEJORA EL SISTEMA INMUNITARIO

PREPARADO

UNA RAMITA MAS 3 HOJAS DE GUAYABA MAS 2 LIMONES PARTIDOS HERVIR 20 MINUTOS LUEGO SAQUE AGREGUE EN INFUSION MEDIO MANOJO DE MANZANILLA COLE, AGREGUE MEDIA CUCHARILLA DE BICO Y CONSUMA CON MIEL DE AVEJA CALIENTITO MAÑANA Y NOCHE



TE VERDE. ANTIVIRAL ANTIOXIDANTE ANTICANSERIGENO ANTIINFLAMATORIO BLOQUEA LAS INFECCIONES VIRALES DETIENE LA REPLICACION VIRAL

PREPARADO.

GENGIBRE 2 CENTIMETROS **EUCALIPTO** 3 HOJAS **LIMON** 2 EN PEDAZOS **HERVIR** 20 MINUTOS **SACAR** **COLOCAR** EL TE VERDE EN INFUSION UNA CUCHARILLA **CHUMAR** **CONSUMIR** CON MIEL DE AVEJA CALIENTE NOCHE Y DE MAÑANITA

VAPORIZACIONES (VAHOS)

CIPRES UNA RAMITA

EUCALIPTO 4 HOJAS

MANZANILLA UN MANOJO

BICARBONATO UNA CUCHARILLA.

En una olla de barro hervir todas las plantas 20 minutos aspirar tapándose con un manto por la boca profundamente y sacar por la nariz

Eucalipto 4 hojas

Matico 2 hojas

Manzanilla 1 manojo

Bicarbonato un sobre

Realizar el mismo procedimiento de aspiración aguantando a temperatura mayor que pueda

BAHOS (VAPORES)	APLICACIÓN
EUCALIPTO	HACER HERVIR EN UNA HOLLA MEJOR SI ES DE BARRO TAPARSE CON UNA SELVILLETA LA CABEZA, CARA Y ASPIRAR EL VAOPOR POR LA BOCA Y LAS VIAS RESPIRATORIAS HACER POR MEDIA HORA
MANZANILLA	
HOJAS DE GUAYABA	
UNA CUCHARILLA DE MENTISAN	
SE PUEDE AGREGAR MAS BICARBONATO	
GARGARAS DE SAL COMUN EN UN BASO DE AGUA TIBIA	RELIZAR CADA MEDIA HORA POR 15 MINUTOS
GARGARAS CON BICARBONATO MAS LIMON EN UN BASO DE AGUA TIBIA	RELIZAR CADA HORA

ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR	PARA AUMENTAR NUESTRAS DEFENZAS ORGANICAS
AJO	INGESTA DE LIQUUIDOS HIDRATACION, EL CUERPO FUNCIONA EN FUNCION A LIQUIDOS
CEBOLLA	TE VERDE IMPORTANTE ES UN ANTIVIRAL ANTIOXIDANTE ANTIINFLAMATORIO BLOQUEA LAS INFECCIONES VIRALES DETIENE SU REPLICA
REMOLACHA	GENGIBRE CONSUMIR EN JUGOS VERDES
ZANAHORIA	LLANTEN
CITRICOS	DIENTE DE LEON
PAPA	UÑA DE GATO
CAMOTE	CURCUMA
RABANO	MIEL DE ABEJA
SANDIA	DE MUCHA IMPORTANCIA EN LA HIDRATACION CONSUMIR CON MAS SU BLANCO PARA EL ESTADO INMUNOLOGICO
GARGARAS CON SAL	REALIZAR CADA HORA

AIRAMPO. UNA CUCHARADA DE SUS PEPITAS PARA UN LITRO DE AGUA	PREPARA COMO REFRESCO PARA BAJAR LA FIEBRE DEL CUERPO Y EL DOLOR DE CABEZA
PROPOLEO	CONSUMIR 10 GOTAS EN UN VASO DE AGUA DE MANZANILLA O DE TE VERDE.

OTROS PREPARADOS ELEVAN EL SISTEMA INMUNOLOGICO

1 CEBOLLA RRALLADA ROSADA

3 DIENTES DE AJO RRALLADO

4 LIMONES EN PEDAZOS

2 CM. DE GENGIBRE

HERVIR EN MEDIO LITRO DE AGUA 10 MINUTOS

TRITURAR CON UNA CUCHARA DE PALO

AGREGAR MIEL DE ABEJA MEDIO BASO TOMAR CALIENTITO DE MAÑANITA Y NOCHE

GUARDE EN UN RECIPIENTE PARA CONSUMIR

ELIOTERAPIA

EXPONGASE AL SOL CADA DIA A TOLERANCIA CON MAS SU ROPA

TODOS LOS DIAS AUMENTA LAS DEFENZAS POR MEDIO DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETA POR EL METABOLISMO DE LA VIT. D Y MATA A LOS VIRUS

EVITAR PERMANECER EN CUARTOS SERRADOS PORQUE FAVORESE LA CONSENTRACION DE LOS VIRUS PARA SU PROPAGACION

LOS AMBIENTES DEBEN TENER CORRIENTES DE AIRE VENTILACIONES PARA EVITAR LAS CONSENTRACIONES DE LOS VIRUS MEJOR SI ENTRA EL SOL

ALIMENTOS ALCALINOS QUE SE DEBE CONSUMIR

LIMON 9,9 PH

AJO 13,2

NARANJA 9,2

PIÑA 12,7 MANGO 8,7

PREPARADOS.

2 LIMONES ESPRIMIR

1 CEBOLLA MEDIANA RRALLADA

1 CABEZA DE AJO RRALLADO

2 CM. DE GENGIBRE RRALLADO

HERVIR EN UN BAZO DE AGUA DE 5 A 10 MINUTOS AGREGAR MIEL DE AVEJA Y CANELA CON TRES COMPRIMIDOS DE ASPIRINETA DE 100 MILIGRAMOS TOMAR CALIENTE REPETIR CADA 3 DIAS.

TRATAMIENTO MEDICO.

La primera semana complementado con la medicina natural tradicional es la clave para revertir la enfermedad

1. Dieta blanda jugos, sumos de verduras frutas ensaladas abundantes líquidos airampo
 2. Reposo relativo ejercicios respiratorios inspiración profunda y espiración a tolerancia para limpiar los pulmones
 3. Aspirineta 100 mg. Tomar 1 tableta cada día después del almuerzo por 10 días
 4. Ibuprofeno 400 mg. tomar cada 8 horas después del desayuno almuerzo y cena por 10 días
 5. Azitromicina 500 mg. Cada 12 horas por 7 días
 - 6.- Ibermectina de 6mg. tomar de 60 kilos para abajo 3 comprimidos juntos en uno con leche a horas 10 am y de 60 kilos para arriba 4 comprimidos en uno con leche por una sola vez
 7. Antigripal sobres cada noche por tres días o de mañanita
 8. Vita. C de 1 gramo cada 8 horas por 10 días.
 9. Vita. D. 2000 UI perla vía oral cada día por 10 días
- Zinc. 20 Mg. Cada 12 horas por 10 días

CARGA VIRAL.

Está relacionado con el cuadro clínico de la enfermedad, es la concentración de la cantidad de las partículas virales altos en los fluidos por replicación tienen que ver con la enfermedad, pronóstico, gravedad a mayor carga mayor gravedad, presentan los que están en primera batalla personal de salud policías y son los que pueden recaer nuevamente.

CUARENTENA.

Separar a las personas que no están enfermas pero que podrían estar expuestos al COVID.19 para prevenir la propagación en el momento que empezaría a presentar los síntomas

AISLAMIENTO.

Separar a las personas que están enfermos con el COVID con síntomas manifiestos y pueden ser contagiosas, es para prevenir la propagación de la enfermedad y para no contagiar a la comunidad familiar.

VIGILANCIA COMUNITARIA INTEGRAL.

Es el conjunto de actividades medico tradicional que nos permite educar a las familias sobre las prácticas y entornos saludables, vigilar en forma integral la salud de las comunidades

Identificar sus riesgos de la pandemia y comunicar al personal de salud por medio de las referencias

Vigilamos en el lavado de las manos estilos de vidas saludables, los movimientos sociales, el flujo de migraciones y sus actos, de personas extrañas con signos de sospecha del COVID 19

Realizar las visitas familiares, domiciliarias de manera integral con las siguientes preguntas **QUE, COMO, CUANDO, DÓNDE, Y POR QUE.**

Identificar a las personas sospechosas y de riesgo por medio de mapeos con el fin de cortar la transmisión de las enfermedades

Intervenir de manera inmediata ante cualquier sospecha concurrentemente con el personal de salud con el fin de realizar los tratamientos preventivos en la primera fase

Mantener a la comunidad bien informado sobre los riesgos de la enfermedad sus consecuencias y sus efectos para la comunidad

Trabajar con referencia de inmediato a la primera sospecha de la enfermedad es con signo sintomatología del **COVID 19**

Aplicar de inmediato los tratamientos de la medicina tradicional en coordinación con el personal de salud utilizando todos los medios de bioseguridad.

BIBLIOGRAFIA

Manual de plantas medicinales M.S.D. Listado de plantas medicinales AGMET. Ley 459 Medicina tradicional OMS. OPS Alimentos que fortalecen Dr. José Luis ALbela D.r Luis Antonio Pacora Dr., en medicina infecto logia España, Dr. Meller España, Portada Spannish. Dr. José Matías Biólogo Bioquímico Molecular. Revista en Ecología Bolivia 2020, BARROCAS A.M Terapy. Evanss Etnobotanica and medical Alimentos Nutritivos Vice Ministerio de Salud.

ORGANIZACIONES DE MEDICINA TRADICIONAL MUNICIPIO DE SUCRE

SOCIEDAD BOLIVIANA DE MEDICINA TRADICIONAL FILIAL CHUQUISACA **(SOBOMETRA)**

ASOCIACIÓN DE MÉDICOS CURANDEROS AMAUTAS Y CHIFLEROS **(ADCACHIMTOS)**

ASOCIACIÓN DE MÉDICOS NATURISTAS TRADICIONALES **(AMENAT)**

ASOCIACION BOLIVIANA DE MEDICOS NATURISTAS TRADICIONALES FILIAL CHUQUISACA **(ABOMENAT)**

ASOCIACION GREMIALDE MEDICINAS NATURALES TRADICIONALES **(PACHAMAMA)**

INVESTIGADORES DEL SUR - BOLIVIA SIN FRONTERAS **(IDSBOSIB)**



COMO NOS CONTAGIAMOS EL CORONA VIRUS

1 MAYORMENTE NOS CONTAGIAMOS ENTRE PERSONAS ES COMO UNA CADENA DE PERSONA ENFERMA A PERSONA SANA Y ASI SUCESIVAMENTE

2 PODEMOS CONTAGIARNOS CUANDO NO ESTAMOS PROTEGIDOS CON TAPA BOCAS LENTES O MASCARA Y EL VIRUS QUE ESTÁ EN EL AIRE CAE A NUESTRA CARA OJOS O BOCA Y NO NOS DAMOS CUENTA

3 CUANDO LLEVAMOS NUESTRAS MANOS QUE ESTÁN CONTAMINADAS A LA CARA SIN DARNOS CUENTA PARA FROTARNOS, RASCARNOS O POR COSTUMBRE

4 CUANDO ESTAMOS EN CONTACTO O EN RELACIÓN CON PERSONAS EN REUNIONES O ALGUNOS ACTOS SOCIALES PODEMOS LLEVAR A LA CASA EN LA ROPA Y ZAPATOS SIN DARNOS CUENTA Y CONTAGIAR A TODA LA FAMILIA.

5 CUANDO NOS JUNTAMOS CON PERSONAS EXTRAÑAS QUE LLEGAN DE OTRO LADO Y NO SABEMOS SI ESTÁ O NO CON EL CORONA VIRUS

COMO SE TRASMITE EL CORONA VIRUS

- 1. SE TRASMIRE MEDIANTE LAS GOTITAS MICROPARTICUILAS DE LA SALIVA**
- 2. CUANDO UNA PERSONA TOSE Y LAS GOTITAS SE EXPULSA HASTA 2 METROS Y PUEDE LLEGAR A LA CARA O LAS MANOS O AL CUERPO DE LAS PERSONAS**
- 3. EL VIRUS ENTRA POR LOS OJOS, POR LA NARIZ Y LA BOCA**
- 4. POR QUE ES HUMEDO Y TIENE MUCOSA HAY VIVE BIEN**
- 5. EL VIRUS PASA A LA GARGANTA EN 2 A 3 DIAS HAY PERMANESE HASTA 5DIAS PARA MULTIPLICARSE Y APARESE EL DOLOR DE GARGANTA, FIEBRE, TOS PERIODO DE INCUBACION HABITUAL DE 2 A 6 DIAS HASTA 14 DIAS**

DIAGNOSTICO CLINICO

SON MEDIOS DE PROCEDIMIENTOS SUBJETIVOS Y OBJETIVOS QUE SE UTILIZAN POR EL PERSONAL DE SALUD PARA LLEGAR A UN DIAGNOSTICO DE UNA ENFERMEDADPOR ESO DEBEMOS AVISAR LO CORRECTO COMO EMPESO LA ENFERMEDAD, DONDECREE QUE SE CONTAGIO CUANDO CREE QUE SE CONTAGIO Y PORQUE CREE O A QUE LE ATRIBUYE.

SINTOMAS DE LA ENFERMEDAD.

SON LO QUE SIENTE Y LO EXPERIMENTA LA PERSONA ENFERMA NOS OTROS NO LOVEMOS PERO NOS AVISA LO QUE SIENTE PARA DETERMINAR LA ENFERMEDAD

SINTOMAS COMUNES MÁS FRECUENTES.

FIEBRE SE PRESENTA EN EL 87% DE LAS PERSONAS

TOS SECA SE PREESENTA EN EL 67% DE LAS PERSONAS

ASTENIA (DEBILIDAD GENERAL O FATIGA CANSANCIO SE PRESENTA EN UN 38% DE LAS PERSONAS.

DOLOR DE GARGANTA SE PRESENTA EN EL 13 % DE LAS PERSONAS

ESPECTORACION (ESPULSION POR MEDIO DE LA TOS O EL CARRASPEO DE LAS FLEMAS O SECRESIONES FORMADAS EN VIAS RESPIRATORIAS 34%

CEFALEA DOLOR DE CABEZA 14%

MIALGIAS ARTRALGIAS (DOLORES MUSCULARES Y DE HUSOS EN UN 14%

