



dedicados a su salud

CENTRO DE FONIATRIA Y AUDIOLOGIA

ACTUALIZACION Y FUTURO DE COVID 19

19 mayo 2020

1.-QUEDATE EN CASA

2.- QUE HACER CON SÍNTOMAS URGENTES

Falta de aire, **SENSACION DE AHOGO EN ACTIVIDADES HABITUALES**

Puede estar acompañada de tos seca, fiebre 38 grados, mal estado general.

Inmediatamente llamar al 911 para acudir a hospital
CoViD. Se debe realizar valoración médica especializada,
tomografía de tórax, medición de saturación de oxígeno
pruebas de laboratorio y prueba Sars-cov2 RT-PCR

3.-QUE HACER CON SINTOMAS MODERADOS Y LEVES:

contactar a su médico o al 911

1. Dolor de garganta
2. Esgurrimiento nasal
3. Falta de olor o de gusto
4. Dolor de cabeza
5. Diarrea



Si ha estado en contacto con enfermo de Covid 19 debe realizarse la prueba PCR de Sars-cov2 de inmediato y observar síntomas.

NUNCA OLVIDAR LA TRANSMISION ES POR SALIVA Y EXCREMENTO

CUIDAR CABELLO, ROPA OJOS, NARIZ, BOCA Y MANOS: gotas de saliva y aerosol (nube de gotita) de 2 a 4 mts. via fecal -oral y objetos inanimados contaminados con saliva.



Al **levantar confinamiento** en Ciudad de México y otras ciudades uso constante de cubreboca en transporte público y lugares con mas personas.

Uso de careta y medidas de autocuidado.

La única forma de no contagiarse y enfermarse es EVITAR SALIVA DE LAS DEMÁS PERSONAS.

Autocuidado

- 1.-Lavado de manos CON CADA ACTIVIDAD O DESPUES DE TOCAR OBJETOS NO CONTROLADOS y animales
- 2.-EN ANTEBRAZO: Estornudo, tos, risa
- 3.-No tocarse cara y cabello
- 4.-Desinfectar con agua y jabón o gel desinfectante los cubrebocas y pañuelos desechables antes de tirarlos.
- 5.-No escupir en calle o casa
- 6.-No cantar en lugares cerrados
- 7.-No estar con personas enfermas de vías respiratorias, si es necesario siempre usar cubre bocas, lentes y careta de plástico y estar por detrás del paciente y con agua hirviendo lavar sus platos y cubiertos.
- 8.-Ventilar toda la casa.

TRABAJO, COMPRAS Y TRANSPORTE PUBLICO.

uso constante de cubrebocas fuera de casa cubriendo correctamente nariz y boca, uso de anteojos o googles, careta de plástico o mica y gorro. En lugar de trabajo limpiar todas las superficies de oficina, lavarse las manos y la cara.

Al regresar a casa, quitarse zapatos y cambiarse de ropa antes de ingresar a casa y de inmediato lavarse cara y manos. Si las personas no salen, ni tienen contacto con ninguna otra persona, no es necesario usar cubrebocas pero si sana distancia.

No olvidar desinfectar :

- Teléfono móvil
- Llaves
- Dinero

En casa desinfectar una vez al día :

SE PUEDE USAR AGUA Y JABÓN O ALCOHOL. No cloro por ser irritante.

- Chapas y picaportes

- Apagadores
- Baño
- Recamara
- Cocina
- Control tv
- Área trabajo
- Espejos
- Lentes

Importante : Uso de ventilador ayuda a quitar el aerosol de saliva.

DEFENSAS DEL ORGANISMO

- a) comida cada 6 horas balanceada
- b) evitar muchos ácidos, chile y cenar copiosamente
- c) sueño suficiente de 7 a 8 horas ciclo regular no desvelarse
- d) Beta carotenos
- e) vitamina e 400 unidades
- f) vitamina D
- f) factor transferencia una vez por semana

Las emociones negativas que pueden provocarse en confinamiento son **desesperación, frustración, enojo, tristeza**, a las cuales se les suma el **miedo** ante la **imposibilidad de poder llevar a cabo la vida cotidiana**

1.- Actualizaciones Sars-cov2



Características físicas

- 1.-muere en 5 minutos a 70 grados. Agua hierve en México a 90 grados
 - 2.-muy estable a 4 grados
 - 3.-papeles kleenex e impresos 3 horas
 - 4.-telas y madera 2 días
 - 5.-en cobre 4 horas
 - 7.-en aerosol permanece virus 3 horas
 - 8.-en cartón 1 día
 - 9.-en plástico 2 a 3 días
 - 10.-parte externa de cubrebocas 7 días
 - 11.-telas y madera 2 días
 - 12.-vidrio y billetes 4 días
 - 13.-acero inoxidable 7 días
- Incubación 5 días
Duración 14 días de reserva y de persona a persona 5 días

Modo de acción

Dos enzimas sustancias que existen en especial en nariz, garganta, cuerdas vocales, bronquios y pulmones y también en ojos (córnea), intestinos (recubrimiento), corazón, riñones e hígado. Estas sustancias abren la entrada al Sars-cov2 a las células de estos órganos. Inflamación generalizada y alteraciones en coagulación causando trombos.

Sars-cov2 inicia su replicación en las células y el organismo se defiende rápida e intensamente y puede causar una severa reacción de defensa.

Enfermedad CoVID 19 (Coronavirus Disease 2019 provocada por SARS-Cov2)

- Inicio** de síntomas entre **3 a 5 días** posterior a contacto. **Muy contagioso.**
- Terminan** síntomas leves o moderados **a los 14 días**, pueden quedar complicaciones.
- Hay **personas portadoras sin síntomas**. Se debe en **día 20** realizar **prueba de IgG (Inmunidad) en sangre.**
- Posterior** a enfermedad Covid 19 tomar **inmunoreguladores, vitaminas, minerales y factor de transferencia.**
- Con síntomas leves y moderados realizarse **Telerradiografía de tórax y espirometría simple.**
- Enfermos** que estuvieron **graves o críticos** continuar su tratamiento hasta que sean dados de **alta con PCR negativo, tomografía de tórax correcta y espirometría normal y prueba de inmunidad en sangre .**

El mundo entero trabaja para resolver las necesidades de curación.

Todavía no hay tratamiento específico, ni vacuna.

No se conoce cuanto dura la inmunidad de los enfermos.

VACUNAS

Protocolos en avance. China,USA,Francia,Reino Unido,Instituto Paul Ehrlich,Alemania

Vacunas necesitan seguridad, toxicidad, tolerabilidad y efectos secundarios.

Respuesta inmune y dosis

TRATAMIENTOS

Contra virus

Contra reacción de defensa exagerada

Contra trombosis por alteraciones en coagulación

Contra inflamación generalizada del cuerpo

Contra alteraciones de pulmones

2.-Problemas asociados:

Infecciones respiratorias por otros virus o bacterias

Alergias respiratorias

Contaminación atmosférica

Reflujo esófago-gástrico

Infecciones digestivas que favorecen a otros virus o bacterias respiratorias

Tabaquismo

3.-Pruebas:

- a) Para hacer diagnóstico :RT-PCR, hay 30 % falsos negativos, solo checa una pequeña parte del virus, negativa si hay pocos virus. Se realiza en México.
- b) Antígeno se checa más completamente al virus en sangre. Prueba más específica, recordar que hay 6 otros coronavirus.
- c) Dosificación de Ig G (inmunoglobulina de inmunidad) después de los 20 días después de contacto inicial. Antes de este día 20 no sirve. Pronto en México.La mas completa es de Euroimmun.

4. Preparación a partir de agosto para evitar a los otros virus y bacterias:

Protocolo con apoyo médico estricto.

- 1.-Vacuna contra neumococo mayores de 50 años: Septiembre. Las personas deben estar sanas.
- 2.-Vacuna contra 4 grupos de virus de influenza toda la población: Septiembre u octubre. Las personas deben estar sanas.
- 3.-Vacunas bacterianas desde septiembre, duración 3 meses.
- 4.- Inmunoreguladores, vitaminas, minerales y factor de transferencia
- 5.-Control absoluto de hipertensión, diabetes, EPOC, alergias, obesidad
- 6.-Uso de oxímetro en dedo índice de mano izquierda.
- 7.-Control de alergias respiratorias
- 8.-Espirometria simple y telerradiografía de tórax en noviembre.
- 9.-Medidas estrictas de sana distancia y aislamiento con enfermos respiratorios. Uso obligatorio de cubrebocas.
- 10.-Purificador de partículas con filtro H.E.P.A. indispensable en recámara, estudio, salón de clases, oficinas. De acuerdo a área, checar capacidad de purificación. En áreas con aire acondicionado general y en coches vigilar limpieza de filtro H.E.P.A. y dar mantenimiento cada 4 meses a aire acondicionado.
- 11.-Calefacción con humidificación y ventilación correcta en invierno.


Elaborado por:Dra. Rosa Eugenia Chávez Calderón.



Directora del Centro de Foniatria y Audiología

www.centrodefoniatria.com

www.world-voice-day.org

eugeniachavez@hotmail.com

 centrodefoniatria, drarosaeugeniachavez, worldvoicedaymexico, diamundialdelavozmexico

 @dradelavoz  eugeniachavez Teléfono: 5556632073 Minerva 104-501 Col. Florida, Cd. México