



World Council
For Health

Pautas para el tratamiento temprano del Covid-19

Un enfoque práctico del cuidado en el hogar para
familias sanas

Consejo Mundial para la salud – Versión actual: noviembre de
2022

Esta guía ha sido revisada por:
Dr. Naseeba Kathrada, MD
Dr. Pierre Kory M.D., M.P.A.
Dr. Tess Lawrie, MD, PhD
Dr. Peter A. McCullough, MD, MPH

Contenido

Sobre el Consejo Mundial para la Salud.....	3
Sobre esta guía	3
¿Para quién es esta guía?	3
Si tienes una prueba de Covid positiva o síntomas leves similares a los de Covid:	4
1. ¿Cuáles son los síntomas del Covid-19?.....	4
2. ¿Qué puedo hacer para tratar el Covid-19 leve en casa (durante las fases vírica y de inflamación)?	5
3. ¿Cómo progresa la enfermedad?.....	16
4. ¿Cuándo necesito ir al hospital por una infección de Covid?.....	16

Sobre el Consejo Mundial para la Salud

El Consejo Mundial para la Salud es una organización coordinadora de grupos multinacionales de médicos, científicos, periodistas médicos y otros miembros de la sociedad civil que defienden el derecho a una buena salud. Garantizamos la transparencia de la atención sanitaria mediante la educación y la defensa del sentido común, integrando de forma independiente pruebas procedentes de distintas fuentes cualitativas y cuantitativas.

Sobre esta guía

Esta es una guía actualizada para tratar la enfermedad Covid-19 de forma eficaz en casa. El Covid debe tratarse de forma temprana con una combinación de terapias y tratarse de forma agresiva para evitar las consecuencias más graves de la enfermedad, aunque la mayoría de los casos actuales parecen estar relacionados con variantes leves como el Ómicron, con síntomas que oscilan entre los parecidos a los del resfriado y a los de la gripe, dependiendo de la edad, la respuesta inmunitaria y el estado general de salud de cada persona.

Esta guía se basa en la investigación médica establecida y la que está en marcha, así como en la experiencia clínica de grupos internacionales dirigidos por médicos; evolucionará a medida que surjan nuevos datos.

Los suplementos y los medicamentos seguros, asentados y libres de patentes que se incluyen en esta guía pueden tener diferente disponibilidad en cada lugar del mundo. Por ese motivo, se han incluido diversos medicamentos.

Los medicamentos nuevos y caros (como los tratamientos con anticuerpos monoclonales) no se tienen en cuenta aquí, aunque se puede acceder a ellos en Estados Unidos y algunos otros países.

Imaginamos un mundo en el que puedas tomar el control de su salud. Esta es una guía viva y cambiará a medida que surjan nuevos datos. No proporciona consejos médicos individuales ni prescribe tratamientos.

La guía pretende capacitar a cada persona y a su familia para que conozcan las opciones médicas que pueden resultarles más beneficiosas.

Los lectores deben consultar a los profesionales médicos de su elección para obtener una evaluación médica individual y recomendaciones de tratamiento adaptadas a sus necesidades individuales. Esta guía evolucionará a medida que surja nueva información, por lo que le rogamos que se suscriba a las actualizaciones por correo electrónico para mantenerse al corriente de las últimas novedades.

¿Para quién es esta guía?

Cualquiera puede contraer Covid-19, tanto si se ha inyectado la vacuna Covid-19 como si no. La buena noticia es que la enfermedad se trata fácilmente y la mayoría de las personas se recuperan en pocos días o semanas. Si trata su enfermedad a tiempo, estará ayudando a acabar con la pandemia de Covid-19.

Si usted o un miembro de su familia han tenido un resultado positivo en el test y presentan síntomas que sugieren el Covid-19, aquí tiene una guía práctica para ayudarle a recuperarse rápidamente. La guía está pensada para aquellas personas que, en general, están sanas y no toman otros medicamentos a diario, con el fin de capacitarles para vencer al Covid-19 y recuperar la salud lo antes posible. Este documento no se aplica a las mujeres embarazadas, que pueden encontrar orientaciones útiles sobre Covid-19 aquí:

(<https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/>)

Este guía resuelve las siguientes dudas:

1. [¿Cuáles son los síntomas del Covid-19?](#)
2. [¿Qué puedo hacer para tratar el Covid-19 leve en casa \(durante las fases vírica y de inflamación\)?](#)
3. [¿Cómo progresa la enfermedad?](#)
4. [¿Cuándo necesito ir al hospital por una infección de Covid?](#)

Si tienes una prueba de Covid positiva o síntomas leves similares a los de Covid:

Lo primero que debe hacer es comunicárselo a su familia y a su médico. Quédese en casa, descanse, beba muchas infusiones antivirales y antiinflamatorias con jengibre fresco picado y ramas de canela astilladas con un poco de miel de buena calidad y siga las pautas para el tratamiento en casa que se indican a continuación. **Un tratamiento precoz evitará la progresión de la enfermedad.**

1. ¿Cuáles son los síntomas del Covid-19?

La pandemia Covid-19 parece ser el resultado de un virus llamado virus SARS CoV-2. Tiene tres fases que se superponen:

- La fase vírica (días 1 a 5)
- La fase inflamatoria (días 1 a 10)
- La fase hiperinflamatoria (hasta 30 días)

(Véase gráfico en la siguiente página: con la secuencia de fases; el riesgo de enfermedad grave o muerte en el axis vertical, y los días transcurridos en el axis horizontal. Más los síntomas de arriba para abajo: a. Coágulos sanguíneos, pesadez/dolor en el pecho, dificultad para respirar. b. Tos, dificultad para respirar, falta de aire; c. Fiebre, dolor de garganta, fatiga, dolor muscular, pérdida del gusto/olfato, náuseas, diarrea, escalofríos, pérdida de apetito.)

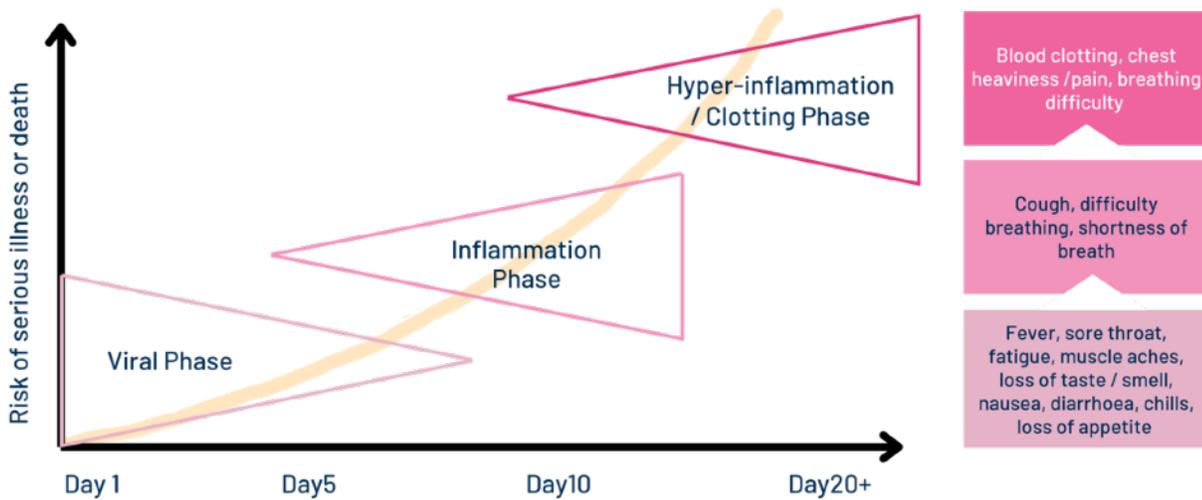


Figura 1: fases viral e inflamatoria

Los síntomas iniciales de la infección durante las fases vírica e inflamatoria pueden ser uno o varios de los siguientes:

- Fiebre o escalofríos
- Dolor de garganta
- Tos y estornudos
- Congestión o goteo nasal
- Dificultad para respirar o falta de aire
- Constricción o presión en el pecho
- Fatiga de moderada a extrema
- Dolor de cabeza
- Pérdida del gusto o del olfato
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Fuente: CDC

2. ¿Qué puedo hacer para tratar el Covid-19 leve en casa (durante las fases vírica y de inflamación)?

La fase viral (días 1 a 5)

Durante la fase vírica de la enfermedad, el virus del SARS-CoV-2 se replica rápidamente en el organismo a menos que se tomen medidas rápidas, al igual que ocurre con un resfriado o una gripe u otras infecciones víricas respiratorias o gástricas. En la fase vírica de la enfermedad puede esperar síntomas parecidos a los de la gripe, como fiebre, dolor articular y muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida de apetito, pérdida del gusto/olfato, náuseas,

diarrea y debilidad. La transmisión es mayor durante la fase vírica de la enfermedad, por lo que hay que evitar el contacto con personas durante esta fase de la enfermedad. Es importante señalar que es poco probable que las personas asintomáticas (las que dan positivo en un test sin tener síntomas) transmitan el virus.

La fase inflamatoria (días 6 a 10)

Durante la fase de inflamación, la respuesta del sistema inmunitario para combatir la infección crece. Entonces se produce una cantidad excesiva de citoquinas, que son moléculas de señalización, proteínas utilizadas por el sistema inmunitario para dirigir su respuesta. Cuando hay demasiadas, se pueden dañar los tejidos y los órganos del cuerpo, como ocurre con las enfermedades inflamatorias y autoinmunes.

Una persona en la fase de inflamación de Covid-19 puede seguir experimentando síntomas parecidos a los de la gripe, lo que, unido a una inflamación subyacente previa, puede progresar hacia un exceso de inflamación en las células pulmonares y provocar sensación de falta de aire, tos, dificultad para respirar y posiblemente una infección bacteriana secundaria, como la neumonía. Si tiene dificultades evidentes para respirar, debe seguir el consejo de su médico y acudir al hospital si este no puede atenderlo en casa.

Lo esencial para el tratamiento temprano en casa

Apoyo al sistema inmunitario	Antivirales	Anti-inflamatorios	Anti-coagulantes	Alivio de los síntomas
Multivitaminas	Ivermectina	Ibuprofeno	Aspirina	Acetaminofeno/ Paracetamol*
Vitaminas C y D	Lavado nasal y bucal	N-Acetilcisteína		Medicamentos para la tos
Zinc				Antihistamínicos
Quercetina				
Melatonina				

Figura 2: Resumen de los tratamientos esenciales

Este gráfico muestra una visión general de los tratamientos esenciales y sus categorías. La mayoría de los medicamentos y terapias esenciales pertenecen a más de una categoría. El tratamiento precoz es clave: lo ideal es una combinación de enfoques terapéuticos. Para una lista más amplia de opciones, consulte la tabla Resumen de medicamentos al final de este PDF.

**Use paracetamol con moderación porque reduce el glutatión, un importante antioxidante.*

Equipamiento útil

Tener un **termómetro** en casa es útil para saber si se tiene fiebre. Una temperatura superior a 37,5 °C que provoque malestar puede tratarse con acetaminofeno (paracetamol) si la fiebre se prolonga más de lo necesario para que el sistema inmunitario elimine la infección de forma natural.

Un **nebulizador** es un dispositivo que convierte una solución en una niebla que se inhala a través de una boquilla. Puede ser útil para administrar soluciones, como el suero fisiológico, que ayudan contra la flema. Algunos médicos internacionales también sugieren plata coloidal nebulizada, que tiene propiedades antivirales, solución de yodo nebulizada, inhaladores en tubo de yodo con sal, tratamiento con ozono, soluciones de bicarbonato sódico y soluciones de dióxido de cloro para Covid-19.

Un inhalador de vapor es un canal, de uso común y venta libre, que dirige el vapor de un recipiente lleno de agua caliente hacia la nariz y la boca. En el agua se pueden poner unas gotas de aceites esenciales anticongestivos y antivirales, como aceite de Olbas, eucalipto, árbol del té, orégano, madera de cedro, tomillo y jengibre.

Un pulsioxímetro es un pequeño aparato que se coloca en el dedo para medir la saturación de oxígeno de la sangre. No es invasivo y en el contexto de la enfermedad Covid-19 los resultados de la prueba determinan si una persona necesita recibir oxígeno adicional y, por tanto, equipar su domicilio o, si no es posible el tratamiento domiciliario, ser ingresada en un hospital. Si se tiene acceso a un pulsioxímetro, una lectura del 94% o inferior indica que no se está recibiendo suficiente oxígeno. Este valor aumenta y disminuye, por lo que, en caso de necesidad, se puede obtener una botella de oxígeno a domicilio, dependiendo de dónde se viva y de si el profesional sanitario lo prescribe o lo pide para usted.

A lo largo de la pandemia de coronavirus, los médicos y científicos de todo el mundo han aprendido mucho, y ahora sabemos cómo tratar el Covid-19 en casa. Con un tratamiento precoz, el riesgo de enfermedad grave disminuye drásticamente, especialmente con las variantes recientes de Ómicron. **Es una buena idea tener medicamentos y terapias sencillas en su botiquín casero, como lo haría para la temporada de resfriados y gripe, antes de que usted o los miembros de su familia enfermen.**

La proteína spike es un componente principal del virus. Es tóxica y afecta al organismo de diversas maneras, por lo que es importante utilizar una combinación de terapias para combatir la enfermedad Covid-19.

Las personas infectadas deben utilizar una combinación de terapias que:

- a. ataquen el virus (antivirales/antimicrobianos)
- b. reduzcan la inflamación del organismo (antiinflamatorios)
- c. refuercen el sistema inmunitario

d. reduzcan el riesgo de coágulos sanguíneos (anticoagulantes)

e. alivien los síntomas de dolor de cabeza, fiebre, tos, etc.

La mayoría de las terapias y los medicamentos recomendados desempeñan varias de las funciones anteriores para combatir el Covid-19. Dependiendo de lo que esté disponible donde viva, esté preparado para tratar con un agente cada una de las cinco categorías siguientes y así maximizar la posibilidad de una recuperación rápida.

a. Medicamentos antivirales o antimicrobianos

La ivermectina tiene propiedades antivirales, antiinflamatorias y de apoyo inmunitario. Esto significa que la ivermectina puede utilizarse en todas las fases de la enfermedad por COVID, desde la infección asintomática temprana hasta la enfermedad más grave, incluso en pacientes hospitalizados por Covid-19.

Para el tratamiento temprano de la infección por COVID-2 en casa, la dosis recomendada es de 0,4 - 0,6 mg por kilogramo de peso corporal al día durante cinco días. Además de por el peso corporal, la dosis también puede verse afectada por la gravedad de la infección por coronavirus y la virulencia de la cada variante.

Ivermectina

La ivermectina se utiliza ampliamente como medicamento antiparasitario y, como tal, está disponible en muchos países sin receta médica. Se presenta en comprimidos de 3 mg, 6 mg y 12 mg. En algunos países también está disponible en suspensión líquida.

Para adultos no hospitalizados con un peso corporal medio (entre 50 y 80 kg), la dosis de ivermectina es de dos a cuatro comprimidos de 12 mg al día en las comidas durante cinco días. Puede ser necesario un tratamiento más prolongado o dosis más altas, pero debe consultarse al médico.

Los efectos secundarios incluyen náuseas, diarrea, mareos y erupciones cutáneas. Suelen ser leves y desaparecen al suspender el tratamiento. No se recomienda administrar la ivermectina a niños menores de 5 años ni a mujeres embarazadas (sobre todo en el primer trimestre) sin el consejo de un médico.

Si toma medicamentos anticoagulantes, consulte a su médico antes de tomar ivermectina, ya que este fármaco también tiene propiedades anticoagulantes.

Doxiciclina

La doxiciclina es un fármaco antimicrobiano utilizado habitualmente para tratar el acné y la enfermedad de Lyme y prevenir el paludismo. Como también tiene potentes propiedades antivirales, muchos expertos en Covid utilizan la doxiciclina (100 mg cada 12 horas durante 7 días) y la ivermectina juntas en las primeras fases de la infección.

Hidroxicloroquina y zinc

La hidroxicloroquina es un fármaco antipalúdico ampliamente utilizado. Sus propiedades antivirales la convierten en una alternativa útil a la ivermectina en el tratamiento precoz del Covid-19 en dosis estándar (200 mg cada 12 horas durante 7 días). En entornos con variantes de Covid más virulentas (por ejemplo, Brasil), los expertos en Covid-19 utilizan a veces hidroxicloroquina e ivermectina juntas, junto con zinc y un antibiótico macrólido como la azitromicina.

Antibióticos (para síntomas relacionados con los pulmones e infección bacteriana secundaria)

Si desarrolla síntomas en el pecho, es posible que su médico deba recetarle un antibiótico, como azitromicina con zinc, para prevenir o tratar una posible neumonía.

Enjuagues bucales y lavados nasales

Dada la abundancia de virus en la boca y las fosas nasales, es útil enjuagarlas varias veces al día con una mezcla de bicarbonato sódico o una solución salina hecha con agua tibia y sal marina. Hacer gárgaras regulares con extracto de propóleo en agua tibia o aplicarlo en la parte posterior de la garganta también es muy eficaz para prevenir la replicación vírica. Los lavados también pueden aliviar los síntomas de las personas con exceso de mucosidad y flemas.

Enjuague bucal casero:

- Remover 1 cucharadita de sal marina natural hasta que se disuelva en un vaso de agua tibia, y hacer gárgaras, o bien
- 1 cucharadita de sal marina natural más 1 cucharadita de bicarbonato, y hacer gárgaras
- Opción: añadir unas gotas de propóleo* o de un aceite esencial, como el de menta, para refrescar.

* *no se disuelve en agua fría*

b. Tratamientos antiinflamatorios

Entre los medicamentos antiinflamatorios se incluyen los esteroides sujetos a prescripción médica (por ejemplo, budesonida, prednisona, dexametasona, metilprednisolona), los antiinflamatorios no esteroideos (por ejemplo, ibuprofeno y aspirina) y algunos otros medicamentos muy asentados (por ejemplo, colchicina e ivermectina).

Ibuprofeno

El ibuprofeno es un antiinflamatorio no esteroideo que se utiliza para tratar el dolor reduciendo la inflamación del organismo. Está disponible para uso general en la mayoría de los países y ayuda a reducir la inflamación y el dolor articular asociados al Covid-19, y a otras infecciones víricas.

Antihistamínicos

Los antihistamínicos suelen utilizarse para tratar las alergias. Actúan bloqueando la acción de la histamina, una sustancia química que se libera cuando se produce una reacción alérgica. Los antihistamínicos orales, como la loratadina y la cetirizina, que son medicamentos de venta libre de uso común para la fiebre del heno y las erupciones cutáneas, pueden ayudar a prevenir una respuesta inmunitaria alérgica (activación de los mastocitos) a la proteína spike.

N-Acetilcisteína y Glutación

El glutati3n es un potente antioxidante natural que se encuentra en la mayoría de las células del cuerpo. Su funci3n es proteger las células neutralizando las toxinas. El glutati3n suele agotarse durante las enfermedades.

La N-acetilcisteína es un medicamento que descompone las sustancias t3xicas reponiendo el glutati3n. La N-acetilcisteína tambi3n ayuda a reducir la mucosidad en la fase inflamatoria de la enfermedad Covid. Ambas sustancias est3n disponibles como suplementos.

Curcumina, Astragalus, Ashwaganda, Albahaca Santa, Regaliz, Romero, Uña de Gato (uncaria tomentosa)

Hay muchas hierbas y suplementos que tienen efectos antiinflamatorios científicamente probados. Si tienes una favorita de donde vives o una de la que ya hayas oído hablar, no dudes en incorporarla a tu dieta en forma de hierba, infusi3n, suplemento o cualquier forma que puedas conseguir.

c. Medicamentos y suplementos de apoyo al sistema inmunitario

Muchos suplementos nutricionales como la vitamina D, la vitamina C, el zinc, la quercetina, la melatonina, el glutati3n y la N-acetilcisteína tienen potentes propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y de apoyo al equilibrio inmunitario. Estas terapias son sencillas, generalmente seguras y accesibles para el tratamiento en casa y no requieren receta médica.

Vitamina D

La vitamina D desempeña un papel importante en la inmunidad. Una deficiencia de vitamina D se correlaciona con una mayor gravedad del Covid-19. Muchas personas tienen un nivel bajo de esta vitamina esencial debido a la edad o al estilo de vida. Mantener

buenos niveles de esta vitamina es fundamental para la prevención y el tratamiento del Covid-19. Las cápsulas o gotas de vitamina D a base de aceite son preferibles a los comprimidos, pero puede utilizar cualquiera que esté disponible y sea asequible. En muchos países los médicos la recetan en dosis clínicas cuando los análisis de sangre muestran que está baja, ya que es fundamental para la respuesta inmunitaria. La vitamina D se absorbe mejor en las comidas.

La piel también puede producir vitamina D cuando se expone al sol, dependiendo de la edad, el color de la piel y la latitud. Tomar el sol a diario es vital tanto para la prevención como para el tratamiento de la Covid-19.

Vitamina C y Zinc

Del mismo modo, la vitamina C y el zinc tienen propiedades antivirales, antiinflamatorias y antioxidantes, y se utilizan en diversas enfermedades víricas, incluido el Covid-19. La vitamina C se encuentra en muchas frutas y verduras, especialmente en los cítricos. El zinc está disponible en alimentos como la ternera, el pollo y el pescado, pero, en el contexto de la infección por Covid, debe utilizar suplementos de ambas sustancias para garantizar unos niveles adecuados, y pedir consejo a su médico sobre la dosis ya que ambos disminuyen drásticamente en caso de infección y son esenciales para la respuesta inmunitaria.

Quercetina

La quercetina es un pigmento vegetal o flavonoide muy presente en frutas y verduras, sobre todo en el perejil, las bayas, las cebollas rojas, las manzanas y los cítricos. La quercetina puede tomarse como suplemento para ayudar al sistema inmunitario durante una infección junto con el zinc. Al igual que la hidroxiclороquina, también transporta zinc a las células, bloqueando así la replicación vírica.

Melatonina

La melatonina es una hormona que inicia el ciclo del sueño por la noche. Se produce en la glándula pineal del cerebro y es un potente antioxidante. Los estudios demuestran que la melatonina reduce las citoquinas (proteínas asociadas a la inflamación) y mejora la calidad del sueño, lo que es vital durante una enfermedad vírica. Cuando se utiliza como suplemento, es mejor tomar la melatonina antes de acostarse.

Nigella Sativa

La nigella sativa, o semilla de comino negro, es un sustituto natural de la ivermectina cuando ésta no está disponible. Este extracto vegetal inhibe la replicación viral al unirse a los receptores ACE2, contrarresta la expresión del ARNm y es antiinflamatorio y analgésico. Debe tener cuidado si toma medicación anticoagulante, ya que la nigella sativa también lo es.

d. Medicamentos anticoagulantes

Una característica peligrosa del Covid-19 grave es la coagulación de la sangre. Los medicamentos anticoagulantes se utilizan para evitar la formación de coágulos sanguíneos en las piernas, los pulmones, el corazón y otras partes del cuerpo.

Aspirina

Como medicamento barato y ampliamente disponible, se recomienda tomar aspirina a diario en los primeros casos de infección por Covid-19 para evitar que se produzca esta grave complicación. La aspirina se utiliza desde hace mucho tiempo para diversas afecciones de salud y está disponible como medicamento de venta libre. Su función en el Covid-19 es inhibir la agregación plaquetaria, lo que reduce el riesgo de coagulación de la sangre. También reduce la inflamación y trata el dolor de cabeza y otros dolores.

Enoxaparina, Rivaroxabán y Heparina

La enoxaparina se utiliza para prevenir la trombosis venosa profunda y la embolia pulmonar. Debido a su acción en la prevención de coágulos sanguíneos, puede ayudar a evitar el empeoramiento del Covid-19. La enoxaparina y la heparina se administran mediante inyección. El rivaroxabán es un medicamento anticoagulante oral que el médico puede recetar para su uso en casa. La heparina suele reservarse para uso hospitalario.

Ivermectina

Como ya se ha mencionado, la ivermectina es un anticoagulante.

Hierbas y alimentos

Es importante tener en cuenta que, cuando se toma medicación anticoagulante, los médicos destacan muchos alimentos debido a su potente actividad anticoagulante. Entre ellos se incluyen la pimienta de cayena, la cúrcuma, la canela, el jengibre, el ajo, el ginkgo biloba, la vitamina E y las grasas de pescado. Añada estos alimentos a su dieta mientras se enfrenta a una infección y, si no tiene apetito, prepare infusiones o sopas con caldo de huesos, especias y hierbas para apoyar su sistema inmunitario.

e. Alivio de los síntomas

Muchos medicamentos de venta libre y remedios caseros pueden aliviar los síntomas y ayudar a la persona a sentirse mejor, como los jarabes para la tos, los antihistamínicos, el acetaminofeno (paracetamol, Tylenol) y los aerosoles nasales, los enjuagues bucales y otros agentes reductores de la mucosidad.

Las soluciones salinas o de bicarbonato sódico son eficaces y fáciles de preparar. Para eliminar la mucosidad de los pulmones, también puede probar a inhalar vapor y aceites esenciales como el aceite de Olbas o el aceite de eucalipto con una toalla sobre la cabeza. La canela, el jengibre y la miel pueden ayudar a aliviar la tos: pruebe una infusión caliente de canela y jengibre, canela y jengibre fresco picado.

Esta es una oportunidad para tomar un multivitamínico y minerales de calidad superior para apoyar el sistema inmunológico, así como algunos de los otros suplementos mencionados. Consulte, si es necesario, a un herbolario cercano.

Si se siente mal y no tiene ganas de comer, beba muchas infusiones de hierbas antiinflamatorias, como se indica más arriba, y pídale a un familiar o amigo que le prepare un caldo o una sopa de pollo nutritiva, según la tradición, repleto de los minerales y el colágeno del pollo y los minerales, vitaminas y otras sustancias curativas de las verduras, las hierbas y las especias. Esto ayudará a los sistemas inmunitario, respiratorio y digestivo y acelerará la curación.

Tratamiento de Covid-19 en casa para adultos. Tabla de dosificación.

Consejo Mundial de la Salud – Actualizado a noviembre de 2022

Traitamiento	Dosis
Apoyo inmune	
Vitamina D Vitamina C Zinc Quercetina Melatonina	10.000 UI durante 2 o 3 semanas, luego 4.000 UI a diario 2 a 5 g, luego 0,5 a 1 g / hora 50 mg 1 vez al día 1 comprimido 2 veces al día 5 a 10 mg 1 vez al día
Antiviral	
Ivermectina Lavado nasal / enjuague bucal	0,4-0,6 mg por kilo de peso corporal durante 5 días Lavados 3 veces al día
Antiinflamatorio	
Ibuprofena N-acetilcisteína Antihistaminicos	400 mg hasta 3 veces por día 1 a 2 comprimidos al día durante 7 días Pauta establecida en el prospecto
Anticoagulante	
Aspirina	300 a 325 mg por día (1 comprimido)
Alivio de los síntomas	
Paracetamol / acetaminofeno Medicamentos para la tos	Pauta establecida en el prospecto Pauta establecida en el prospecto

Nota: en caso de infección grave, vuestro médico puede prescribir esteroides

Tratamiento de Covid-19 en casa para niños. Tabla de dosificación.

Consejo Mundial para la Salud – Actualizado en noviembre 2022

Traitamiento	Dosis
Prevención (al día)	
Vitamina D	1 000 UI por 15kg de peso corporal
Vitamina C	1 000mg
Zinc	20mg
Sauco - gomas masticables	100 a 150mg
Melatonina	1mg
Tratamiento (al día)	
Vitamina D	1 000 UI por 15kg de peso corporal
Vitamina C	1 000mg
Zinc	20mg
Sauco - gomas masticables	100 a 150mg
Melatonina	1 mg
N-acetilcisteína	500mg
Azitromicina	10mg por kg de peso corporal
Aceite de comino negro	40 à 80mg por kg de peso corporal
<i>Escoger uno:</i>	
Quercetina	250 a 500mg 2 veces al día
Hidroxicloroquina	100 mg 1 vez al día
Ivermectina	0,2 mg por kg de peso corporal

Recuerde iniciar el tratamiento temprano con un rango de terapias seleccionadas de cada una de las 5 áreas sugeridas por la experiencia de profesionales de la salud de todo el mundo. Los medicamentos y terapias que seleccione van a depender de la disponibilidad donde viva y las recomendaciones de su profesional de la salud de confianza. Utilice lo que tenga disponible en su localidad y le resulte asequible. ¡No necesita tomarlos todos!

Por último, descanse a menudo

Recuerde que la gran mayoría de personas se recuperan de Covid-19. Inicie el tratamiento temprano y tome suficiente descanso, luz solar y aire fresco para reducir la severidad y duración de la enfermedad. El cuerpo lleva a cabo procesos de reparación durante el descanso. No tenga prisa por volver a su actividad física y compromisos sociales usuales (hacer eso puede provocarle una recaída). Es mejor permitirse un par de semanas enteras para recuperarse. Contacte a su médico si tiene dudas o preguntas.

3. ¿Cómo progresa la enfermedad?

La severidad de las infecciones por SARS-CoV-2 es variable. Algunas personas no desarrollarán síntomas, algunas tendrán síntomas leves y personas con otras enfermedades previas pueden tener síntomas más severos que requieran hospitalización. Tenga o no confirmación de infección de Covid-19, no se demore en buscar consejo de un profesional médico. El tratamiento temprano es clave para prevenir el Covid severo.

Como regla general, las infecciones de Covid no progresan más allá de la etapa de resfriado. Para algunas personas, la infección puede resultar en un estado de enfermedad que se extiende más de un mes, lo que ahora se denomina como “Covid largo”. Las personas en esta categoría pueden sufrir varios efectos secundarios, incluyendo fatiga general incapacitante o semi-incapacitante, dolores y molestias continuos, pérdida continua del gusto y el olfato, dolores de cabeza, dolores de pecho, falta de aire, niebla mental, pérdida de pelo, síntomas digestivos, etc.

Es posible que estas personas tengan enfermedades subyacentes de naturaleza inflamatoria diagnosticadas o sin diagnosticar, de tal manera que la inflamación extra provocada por el virus del Covid les empuja a un estado en el que su sistema inmunológico está sobrecargado y no puede recuperarse rápidamente. Esto puede incluir enfermedades inflamatorias comunes como diabetes, artritis reumatoide y osteoartritis, hipertensión, aterosclerosis, etc.

Las opciones de tratamiento sugeridas anteriormente bajo la guía de un profesional de la salud de su elección, junto con un uso sostenido y específico de los remedios comunes tal como las vitaminas D y C, la ivermectina, la quercetina, el zinc, el propóleo, el comino negro, la N-acetilcisteína, la aspirina y otros remedios, pueden ayudarte a salir de este estado de la enfermedad de inflamación prolongada.

4. ¿Cuándo necesito ir al hospital por una infección de Covid?

Si tiene problemas para respirar, falta de aire, pesadez en el pecho o sufre un empeoramiento repentino de los síntomas, incluyendo entumecimiento o cosquilleo en cualquier parte del cuerpo, sarpullido o inflamación sin una causa aparente, desvanecimientos, confusión, desorientación o dolor agudo, acuda al hospital.

Los adultos deben acudir al hospital si:

- tienen falta de aire
- presentan mareos (esto puede ser un signo de una disminución de oxígeno en sangre)
- tienen problemas para respirar
- sienten pesadez o dolor en el pecho
- tienen labios azulados
- la fiebre u otros síntomas persisten después de 7 días de iniciados

Los niños deben acudir al hospital si:

- no tienen interés en comer o amamantarse
- tienen un tinte azulado en los labios
- presentan confusión
- tienen falta de aire o dificultad para respirar

Prepárese y tenga en casa una provisión de medicamentos básicos para la familia

La pandemia de coronavirus ha tenido un impacto enorme en la salud física y mental a lo largo del mundo. Aun así, cuanto más hemos aprendido de la enfermedad, mejor hemos podido tratarla y manejarla, de manera que es cada vez más raro que tenga una presentación grave. Lo más importante que puede hacer es estar preparado, cuidar su sistema inmunológico, y comenzar el tratamiento temprano usando una combinación de terapias que ataquen al Covid-19 desde varios ángulos diferentes.

Fuente: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-36--safe-care-at-home>

Lista de medicamentos usados para tratar Covid-19 para mostrarle a su médico

Esta lista de medicamentos incluye medicinas de venta libre y con receta para que comparta con su doctor.

Asegúrese de leer el folleto de información para el paciente de cualquier medicamento de venta libre para asegurarse de que es adecuado, especialmente si está embarazada.

La aspirina y el ibuprofeno no son aptos para mujeres embarazadas, particularmente en el último trimestre del embarazo. Si sus síntomas persisten más allá de 7 días, siente que su condición se empeora, su condición empeora repentinamente, o si le falta el aire, contacte a su doctor o asista a un servicio de emergencias.

Si necesita ir al hospital o asistir al médico, imprima esta lista de medicinas y llévela consigo.

No lo olvide:

El objetivo es escoger un tratamiento de las siguientes categorías: antivirales, antiinflamatorios, anticoagulantes. La aspirina es el único anticoagulante que se puede usar de manera segura en casa. Adicionalmente, escoja varias terapias sencillas para soporte inmune y otras medicinas que te ayudarán a sentirse mejor durante la infección.

Las medicinas y terapias que elija dependerán de la disponibilidad donde viva. ¡Use lo que esté asequible y disponible! ¡No necesita tomarlas todas!

Beba mucha agua, descanse mucho, coma muchas frutas y verduras y tome el sol todos los días. Tómese al menos dos semanas sin actividad física extenuante para recuperarse. No espere retomar su régimen de ejercicios ni vida social usuales por lo menos durante dos semanas. ¡Una actitud positiva es básica!

Apoyo inmunológico

Medicamentos para soporte inmunológico

Medicamento	Dosis/ Notas
Multivitamínico	1 comprimido una o dos veces al día
Vitamina D3	10.000UI diario durante 2-3 semanas, luego 4.000 UI al día (dosis doble: residentes de ancianatos y personas con alto nivel de melanina en la piel)
Vitamina C (ácido ascórbico)	2–5 g, después 0,5–1g por hora durante el primer par de días, o hasta tener diarrea (cuando el cuerpo se satura)
Zinc	50 mg una o dos veces al día
Ácidos grasos Omega-3	2–4 g diarios
Vitamina A	1 comprimido diario
Complejo de vitaminas B	1 comprimido diario
Quercetina	1 comprimido dos veces al día
Melatonina	5–10mg al día (por la noche antes de dormir)
Lactoferrina	200mg dos veces al día
Comino negro (<i>Nigella sativa</i>)	1 cápsula al día
Neem	1 cápsula una o dos veces al día, no debe combinarse con suplementos de complejo B
Cúrcuma	1 cápsula una o dos veces al día
Yodo de Lugol	25 mg al día en solución o comprimidos
L-Lisina	1000 mg al día

Antiviral / antimicrobiano

Medicamento	Dosis / Notas
Enjuague bucal antimicrobiano	Varias preparaciones de venta libre, ver más adelante
Spray/enjuague nasal antimicrobiano	Varias preparaciones de venta libre, ver más adelante
Azitromicina*	500 mg al día durante 5 días
Plata coloidal	5 mls al día en nebulización
Doxiciclina*	100 mg en comprimido dos veces al día durante 7 días
Hidroxicloroquina*	200 mg en comprimido dos veces al día por 5 a 7 días

Ivermectina*	0,4–0,6mg/kg de peso durante 5 días
Nitaxozanida	500 mg 2 veces al día después de comer durante 5 días o hasta recuperarse
Yodo de Lugol 15%	Algunas gotas nebulizadas con un inhalador

Antinflamatorio

Medicamento	Dosis / Notas
Aspirina	300-325 mg (1 comprimido) hasta 4 veces al día
Inhalador de Budesonida*	800 mcg – 1.200mcg dos veces al día
Cetirizina*	10 mg (1 comprimido) al día
Colchicina*	500 mcg dos veces al día, de 7 a 14 días
Corticosteroides*	Metilprednisolona, prednisona, prednisolona, dexametasona, betametasona; según sea recetado
Ciproheptadina	4-8mg 3 a 4 veces al día, o según sea recetado
Famotidina*	20mg al día, o según sea recetado
Ibuprofeno	400 mg hasta 3 veces al día
Loratadina	10mg (1 comprimido) al día
Montelukast*	10mg al día por 14 días, o según sea recetado
Naproxeno*	220mg (1 comprimido) dos veces al día
Prometazina*	10mg dos o tres veces al día
Cúrcuma	Concentrado de dosis alta en cápsula, 500 mg 2 veces al día, con comidas y grasas
N-acetilcisteína (NAC) o glutatión	600-1200 mg oral dos veces al día, beber al menos 2L de agua al día
Melatonina	5-10mg antes de acostarse (causa somnolencia)

Anticoagulante

Droga/Medicamento	Dosis / Notas
Aspirina	300-325mg (1 comprimido) al día
Rivaroxabán*	Según sea recetado
Enoxaparina/Heparina de bajo peso molecular*	Según sea recetado
Heparina*	Según sea recetado

Alivio de la mucosidad

Medicamento	Dosis / Notas
Soluciones nebulizadas	Varios, p.e., bicarbonato de sodio, plata coloidal, nebulizar durante 30 minutos 4 veces al día
Bromexina	8mg 3 veces al día
N-acetilcisteína	1 comprimido (600mg) una o dos veces al día

Alivio de la fiebre

Medicamento	Dosis / Notas
Acetaminofena (Paracetamol, Tylenol)	500mg hasta 4 veces al día (La fiebre es una respuesta inmune natural para matar agentes infecciosos – solamente debería ser tratada cuando es muy alta o de larga duración)

Alivio de la tos

Medicamento	Dosis / Notas
Jarabe de Salbutamol*	1 cucharadita hasta 3 veces al día

Alivio de dolor y molestias

Medicamento	Dosis / Notas
Ibuprofeno y aspirina	Ver ibuprofeno y aspirina arriba (medicamentos antiinflamatorios)

Otros medicamentos de receta médica

Medicamento	Dosis / Notas
Atorvastatina*	40mg al día
Fluvoxamina*	50mg una o dos veces al día
Finasterida*	5mg al día
Fenofibrato*	160mg al día
Budesonida*	Según sea recetado
Dexametasona *	Según sea recetado

Equipo

Propósito	Equipo	Notas
Controlar la saturación de oxígeno	Pulsioxímetro	Si la saturación es menor a 94%, acudir al hospital
Medir la temperatura corporal	Termómetro	6 a 8 horas o según sea necesario
Aliviar síntomas respiratorios	Nebulizador	Cuatro veces al día con las soluciones mencionadas arriba
Aliviar síntomas respiratorios	Concentrador de oxígeno	Para la falta de aire

**Disponibles solamente bajo receta médica en la mayoría de los países.*

La ivermectina también es un apoyo inmune y antiinflamatorio. De manera similar, varios de los artículos listados como de apoyo inmunológico también tienen propiedades antiinflamatorias y/o antivirales, p.ej., el neem y el yodo de Lugol.

Las soluciones para enjuague nasal y oral pueden adquirirse de venta libre, pero una simple solución de bicarbonato de sodio, sal y agua purificada puede hacerse en casa.

Para la información más reciente acerca de Covid-19 o para aprender más acerca de opciones de tratamiento temprano, por favor visite los sitios de los miembros del Consejo Mundial para la Salud:

- BiRD Group - bird-group.org/protocols
- FLCCC - covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol
- CCCA - www.canadiancovidcarealliance.org/treatment-protocols
- Zelenko - vladimirzelenkomd.com/treatment-protocol
- TFH Foundation - truthforhealth.org/patient-guide
- Early Covid Care Experts - earlycovidcare.org

Suscríbese al Newsletter del Consejo Mundial para la Salud y mantente al tanto de las últimas publicaciones

worldcouncilforhealth.org/subscribe

Para la información más reciente, visite:

Worldcouncilforhealth.org

El documento y las tablas de dosificación de la guía de tratamiento temprano para Covid-19 del Consejo Mundial para la Salud se actualizaron en noviembre de 2022.



Descargo de responsabilidad:

Este folleto descargable no debe utilizarse como sustituto del asesoramiento médico individual. No debe usarse para diagnosticar enfermedades o acceder a tratamientos. Las personas pueden utilizar el material provisto por el Consejo Mundial para la Salud para complementar el cuidado provisto por profesionales de la salud calificados. Toda la información provista por el Consejo Mundial para la Salud o en conexión con su página de internet se ofrece para promover que los individuos y sus profesionales de la salud consideren varias opciones de prevención y de tratamientos basados en evidencia. La información en este sitio web y este folleto tiene propósitos informativos y no sustituye el consejo médico. Es posible que incluya errores y omisiones.