

Qué hacer cuando tengo COVID



1. Mi plan COVID+	Página 1
2. Mis suministros COVID+	Página 3
3. Seguimiento diario de los síntomas COVID+	Página 5
4. Calendario de dosis	Página 7
5. Revisión post-COVID y análisis de sangre	Página 9
6. Recursos gratuitos y de bajo costo	Página 10

Parte del ejercicio responsable de la ciudadanía durante una pandemia implica evitar infectarse (y probablemente propagar la infección) en la medida de lo posible. También implica disponer de un plan en caso de que nos infectemos. Al igual que es más probable que sobrevivamos a un incendio o a un terremoto si lo hemos planificado con antelación (lo que incluye reunir suministros, educarnos sobre los riesgos y los errores comunes y desarrollar protocolos para nosotros y nuestras familias), es más probable que tengamos una experiencia leve con el COVID si lo planificamos con antelación.

Este documento busca hacerle reflexionar sobre cómo podría ser su plan COVID+. Es sólo un punto de partida. Le animamos a que lo descargue, lo modifique, coteje el contenido con su propio historial médico y de medicación (especialmente en caso de contraindicaciones) y lo consulte con profesionales médicos, amigos y familiares para obtener una segunda, tercera y cuarta opinión. Todo lo escrito aquí tiene fines únicamente informativos, y no es un consejo médico. Es información para que empiece a desarrollar su propio plan.

También le animamos a que empiece a adquirir los suministros que necesitará en caso de infección por COVID. En conjunto, los productos enumerados en este documento son bastante caros y están fuera del alcance de muchas personas. Esta precariedad económica es injusta y está entrelazada con el modo de producción capitalista que ha permitido que la pandemia se extienda sin mayor control. Al final he incluido enlaces a recursos gratuitos, pero no cubren todas las opciones.

Si ve en este documento algo incorrecto o mal citado, o si desea añadir algo a este documento, envíe un correo electrónico a emily@cleanairclub.org. Se accede mejor a este documento desde una computadora.

Mi plan COVID+

A continuación encontrará un ejemplo de plan y protocolo de COVID+ sobre lo que debe hacer en la primera hora, el primer día, la primera semana e incluso después, una vez dé positivo para COVID. Hay muchas cosas aquí que puede que no le apliquen a usted. Hay muchas cosas *no* incluidas aquí que puede que desee añadir. Este es un punto de partida para que empiece a construir su plan COVID+.

Si doy positivo en COVID-19, ya sea en una prueba rápida o PCR, mi plan es:

1. En la primera hora:

- a. Aislarse
- b. Usar mascarilla (KN-95 o mejor)
- c. Mantener las ventanas abiertas
- d. Encender los purificadores de aire
- e. Notificar a todos los miembros del hogar
- f. Comenzar el descanso radical¹

2. En el primer día:

- a. Programar una cita de telesalud el mismo día (para obtener recetas o prescripciones médicas y cartas para ausentarse del trabajo o de la escuela)
- b. Rastrear contactos: notifique a todos los contactos cercanos de la semana anterior
- c. Cancelar todos los planes sociales de la semana
- d. Tener una charla de zoom con los miembros del hogar para discutir el plan de aislamiento, quién se hará cargo de su trabajo doméstico y de cuidados
- e. Comenzar la medicación²
- f. Programar días libres o días de descanso en el trabajo o la escuela
- g. Programar la prueba PCR
- h. Encender el humidificador
- i. Comenzar el seguimiento de los síntomas y de la positividad de las pruebas³

3. Durante la primera semana:

- a. Continuar con el descanso radical
- b. Continuar con la medicación y el tratamiento de los síntomas
- c. Tomar una prueba rápida diaria si es posible

¹ Jamie Ducharme, "[Why You Should Rest - a Lot - If You Have COVID-19](#)," *Time Magazine* (23 de septiembre de 2022).

² Los medicamentos que utilice para tratar la COVID y sus síntomas serán específicos para *usted*; esto puede incluir una mezcla de recetas, medicamentos sin receta y suplementos herbales. Para más información, consulte la página 3, "Mis suministros COVID+".

³ Consulte el rastreador de síntomas en la página 5.

- d. Continuar haciendo un seguimiento de los síntomas y de la positividad de las pruebas
- e. Conocer los signos del infarto de miocardio y del ictus⁴

4. Hasta que la PCR sea negativa:

- a. Continuar con el descanso radical
- b. Continuar con la medicación y el tratamiento de los síntomas
- c. Tomar una prueba rápida cada dos días si es posible
- d. Programar una prueba PCR semanal si es posible
- e. Continuar el seguimiento de los síntomas y de la positividad de las pruebas

5. Después de una prueba PCR negativa (durante un mes o más)

- a. Programar chequeo médico y pruebas de laboratorio⁵
- b. Abstenerse de hacer ejercicio moderado o intenso
- c. Tomar medicamentos post-COVID para el apoyo inmunológico, anticoagulantes y antivirales
- d. Reflexionar sobre cómo se adquirió la infección y realizar cambios en las estrategias de prevención de la infección para el futuro.⁶

⁴ Consulte [aquí](#) los signos de infarto de miocardio e ictus.

⁵ Ver "Chequeo post-COVID y análisis de sangre" en la página 9 más abajo.

⁶ Consulte [aquí](#) más información de The People's CDC.

Mis suministros COVID+

Algunos de estos suministros son fáciles de encontrar, mientras que otros pueden ser un poco más difíciles. Por esto, es mejor obtenerlos *antes* de dar positivo para COVID. Es importante que revise las contraindicaciones de todo lo que ponga en y sobre su cuerpo, pues pueden producirse interacciones adversas con otros medicamentos y afecciones preexistentes. Lo que se indica a continuación es un punto de partida para que lo tenga en cuenta e investigue más en consulta con un profesional médico.

1. Herramientas

- a. Mascarillas KN-95 o mejor
- b. Purificador de aire
- c. Humidificador⁷
- d. Termómetro
- e. Oxímetro de pulso
- f. Pruebas rápidas de COVID
- g. Rinocornio (tetera neti o “neti pot” en inglés) y sobres de solución salina⁸

2. Medicamentos sin receta

- a. Ibuprofeno⁹
- b. Expectorantes, antigripales
- c. Pastillas para la tos
- d. Enjuague bucal con cloruro de cetilpiridinio¹⁰

3. Medicamentos recetados

- a. Paxlovid¹¹
- b. Metformina ER¹²

⁷ Jennifer Chu, "[Keeping indoor humidity levels at a 'sweet spot' may reduce spread of COVID-19](#)", *MIT News Office* (16 de noviembre de 2022).

⁸ Véase Baxter, et al., "[Rapid initiation of nasal saline irrigation to reduce severity in high-risk COVID+ outpatients](#)", *Ear, Nose, and Throat Journal* (25 de agosto de 2022).

⁹ Lo mejor es evitar el paracetamol, como se demuestra aquí: <https://c19early.org/acemeta.html>

¹⁰ Se encuentra en muchos enjuagues bucales disponibles en farmacias comunes como Walgreens y CVS. Para más información, consulte Takeda et al., "[Antiviral effect of cetylpyridinium chloride in mouthwash on SARS-CoV-2](#)", *Scientific Reports* (18 de agosto de 2022).

¹¹ Criterios de elegibilidad de Paxlovid [aquí](#).

¹² "El tratamiento ambulatorio con metformina redujo la incidencia de la COVID prolongada en aproximadamente un 41%, con una reducción absoluta del 4-1%, en comparación con el placebo. La metformina tiene beneficios clínicos cuando se utiliza como tratamiento ambulatorio de la COVID-19 y está disponible en todo el mundo, es barata y segura." De Bramante et al., "[Outpatient Treatment of COVID-19 and Incidence of Post-COVID-19 Condition over 10 Months](#)", *The Lancet* (8 de junio de 2023).

4. Suplementos

- a. Todas las tinturas medicinales enumeradas en el protocolo de hierbas de Stephen Buhner para la infección aguda por COVID¹³
- b. Melatonina¹⁴
- c. Lumbroquinasa/Nattoquinasa¹⁵

5. Otros

- a. Aerosol nasal antivírico¹⁶

¹³ Stephen Harrod Buhner, [*Herbal Antivirals: Natural Remedies for Emerging & Resistant Viral Infections*](#), 2ª ed., Workman Publishing Co. (2021). Nota importante: algunas de estas tinturas reducen la eficacia del Paxlovid y no deben tomarse simultáneamente con él.

¹⁴ Faridzadeh et al., ["The role of melatonin as an adjuvant in the treatment of COVID-19: A systematic review"](#), *Heliyon* (oct. 2022).

¹⁵ Véase, por ejemplo, Tanikawa et al., ["Degradative effect of Nattokinase on Spike protein of SARS-CoV-2,"](#) *Molecules* (2022). Algunas personas han descubierto que esta clasificación de medicamentos interactúa mal con quienes padecen trastornos del tejido conectivo.

¹⁶ Consulte [este](#) resumen de aerosoles nasales que han demostrado reducir la transmisión y la gravedad de la infección por cóvidos.

Seguimiento diario de los síntomas COVID+

Es muy importante realizar un seguimiento de sus síntomas y de su estado de positividad a lo largo de la infección. Le mantendrá a usted y a sus médicos bien informados, le ayudará a realizar un seguimiento de cualquier rebote del Paxlovid y le alertará de algunas contingencias lo antes posible.

	Prueba rápida	PCR	Temp	O ₂	Síntomas	Notas
Día 0						<i>Este es el primer día que da positivo</i>
Día 1						
Día 2						
Día 3						
Día 4						
Día 5						
Día 6						
Día 7						
Día 8						
Día 9						
Día 10						
Día 11						
Día 12						
Día 13						
Día 14						
Día 15						
Día 16						
Día 17						
Día 18						
Día 19						

Seguimiento diario de los síntomas COVID+

FORMATO CON EJEMPLOS

	Prueba rápida	PCR	Temp (F)	O ₂	Síntomas	Notas
Día 0	+		99	95	Dolor de garganta	Primera prueba positiva; comenzar Paxlovid
Día 1	+	+	100	96	Dolor de garganta; congestión; fatiga; fiebre; síntomas gripales; sudores nocturnos; escalofríos	
Día 2	+		101	95	Dolor de garganta; congestión; fatiga; fiebre; síntomas gripales; sudores nocturnos; escalofríos; niebla mental	
Día 3	+		99	95	Fatiga; congestión; fiebre; síntomas gripales; niebla mental	
Día 4	+		98	95	Fatiga; congestión; niebla mental	Último día de Paxlovid
Día 5	-		97	94	Fatiga; niebla mental	
Día 6	-		97	95	Fatiga; niebla mental	
Día 7	-	+	97	95	Fatiga	
Día 8	+		99	95	Fatiga; fiebre; síntomas parecidos a los de la gripe; sudores nocturnos	Paxlovid de rebote 😞
Día 9	+		100	95	Fatiga; fiebre; síntomas gripales; sudores nocturnos; niebla mental	
Día 10	+		100	95	Fatiga; fiebre; síntomas gripales	
Día 11	+		99	95	Fatiga; fiebre	
Día 12	+		98	96	Fatiga	
Día 13	-		97	95	Fatiga	
Día 14	-	+	97	95	Fatiga	
Día 15	-		97	96	Fatiga	
Día 16	-		97	96	Fatiga	Primera prueba PCR negativa desde la infección 😊.

Calendario de dosis de la medicación

Puede ser muy difícil llevar la cuenta de todos los medicamentos que se necesitan durante el COVID y cuándo tomar cada uno, sobre todo cuando tienen distintos calendarios de dosis. Es muy útil tener un calendario de dosis, como el que se muestra a continuación (tanto para usted como para los cuidadores que puedan estar ayudándole durante una infección por COVID). He incluido uno en blanco para que lo rellene, así como uno de muestra para que vea cómo luce uno completo.

Tiempo	Hora general del día	Medicamentos	Dosis
6 a. m.	Antes del desayuno		
7 a. m.			
8 a. m.	Desayuno		
9 a. m.			
10 a. m.	A última hora de la mañana		
11 a. m.			
12 p. m.			
13 p. m.	Almuerzo		
2 p. m.			
3 p. m.			
4 p. m.	A última hora de la tarde		
5 p. m.			
6 p. m.			
7 p. m.	Cena		
8 p. m.			
9 p. m.	Antes de acostarse		
10 p. m.			

MUESTRA Calendario de dosis

(Esta es una muestra con fines informativos únicamente; NO es su calendario de dosis).

Tiempo	Hora general del día	Medicamentos	Dosis
6 a. m.	Antes del desayuno	Té de ortiga Enjuague nasal salino	1 taza
7 a. m.			
8 a. m.	Desayuno	Paxlovid Tinturas medicinales Aerosol nasal Enjuague bucal CPC	3 píldoras 1 cucharada 2 pulverizaciones 1 gárgara
9 a. m.			
10 a. m.	A última hora de la mañana	Natoquinasa Tomar la temperatura Tomar lectura del pulsioxímetro	4.000/FU (concentrar hasta este nivel)
12 p. m.			
1 p. m.	Almuerzo	Tinturas medicinales Aerosol nasal Enjuague bucal CPC	1 cucharada 2 pulverizaciones 1 gárgara
2 p. m.			
3 p. m.			
4 p. m.	A última hora de la tarde	Natoquinasa	4.000/IU (concentrar hasta este nivel)
5 p. m.			
6 p. m.			
7 p. m.	Cena	Tinturas medicinales Paxlovid Aerosol nasal Enjuague bucal CPC	1 cucharada 3 píldoras 2 pulverizaciones 1 gárgara
8 p. m.			
9 p. m.	Antes de acostarse	Aerosol nasal Enjuague bucal CPC Melatonina	2 pulverizaciones 1 gárgara 3 mg

Chequeo y análisis de sangre post-COVID

Las infecciones de COVID dañan el organismo. Es extremadamente importante obtener una nueva línea de base para su salud y descubrir cualquier cambio en su salud que deba ser atendido. La CDC [recomienda](#) las siguientes pruebas de laboratorio post-COVID:

Preocupación	Pruebas
Recuento sanguíneo, electrolitos y función renal	<ul style="list-style-type: none"> ● Recuento sanguíneo completo con posibles estudios de hierro como seguimiento ● Panel metabólico básico (calcio, dióxido de carbono en sangre, cloruro en sangre, creatinina con estimación de la TFG, glucosa, potasio, sodio, BUN, relación BUN:creatinina) ● Prueba de orina
Función hepática	<ul style="list-style-type: none"> ● Pruebas de la función hepática (albúmina, globulina, relación albúmina:globulina, bilirrubina total, ALP, ALT, proteína total, LDH, PT, AST, GGT) ● Panel metabólico completo
Marcadores inflamatorios	<ul style="list-style-type: none"> ● Proteína C reactiva ● Velocidad de eritrosedimentación ● Ferritina
Función tiroidea	<ul style="list-style-type: none"> ● TSH ● T4 libre
Deficiencias vitamínicas	<ul style="list-style-type: none"> ● Vitamina D ● Vitamina B12
Afecciones reumatológicas	<ul style="list-style-type: none"> ● Anticuerpo antinuclear ● Factor reumatoide ● Anticuerpos antipéptido cíclico citrulinado ● Anticardiolipina ● Creatina fosfoquinasa
Trastornos de la coagulación	<ul style="list-style-type: none"> ● Dímero D ● Fibrinógeno
Lesión miocárdica	<ul style="list-style-type: none"> ● Troponina
Diferenciar los síntomas de origen cardíaco de los de	<ul style="list-style-type: none"> ● Péptido natriurético tipo B

origen pulmonar	
-----------------	--

Además de las pruebas recomendadas por la CDC, puede considerar la toma de pruebas para:

- Colesterol
- Glucosa / Insulina
- Reactivación de Epstein-Barr

Recursos gratuitos y de bajo costo

Esta información se actualizará a medida que se reciba más información.

1. Pruebas

- a. Cada hogar puede solicitar de 4 a 8 pruebas COVID gratuitas [aquí](#).
- b. Puede solicitar 6 pruebas COVID gratuitas a través del programa "[Test to Treat](#)" del NIH si no tiene seguro o tiene un seguro insuficiente.
- c. Medicaid sigue cubriendo 8 pruebas rápidas caseras al mes, así como las pruebas de laboratorio hasta el 30 de septiembre de 2024.¹⁷
- d. Los hogares de Illinois situados fuera de Chicago pueden solicitar 5 pruebas COVID gratuitas [aquí](#).
- e. El [programa ICATT de la CDC](#) seguirá ofreciendo pruebas COVID gratuitas a las personas sin seguro. Puede encontrar los lugares para la toma de pruebas [aquí](#). También puede buscar [aquí](#) lugares en su comunidad que puedan ofrecer pruebas gratuitas.
- f. El sitio web [RTMed](#) dispone ocasionalmente de pruebas y mascarillas muy asequibles.

2. Asistencia médica

- a. Busque en Internet una clínica gratuita en su zona. [Aquí](#) tiene una lista de clínicas gratuitas en Chicago.
- b. El programa "[Test to Treat](#)" del NIH ofrece citas gratuitas de telesalud por sospecha de COVID, pruebas moleculares gratuitas Lucira en casa y Paxlovid para el COVID diagnosticado.

3. Mascarillas

- a. Existen "Mask Blocs" en varias ciudades de EE.UU. con quienes puede ponerse en contacto. Busque en las redes sociales el nombre de su ciudad más "mask bloc" y revise entre los resultados.
- b. También puede buscar en el [Mapa de Acción de COVID](#) para encontrar organizaciones de ayuda mutua y "mask blocs" en su zona.

4. Prescripciones

- a. Vale la pena revisar en [GoodRx](#) si puede obtener un descuento en un medicamento recetado.

5. Purificación del aire

- a. La forma más barata de mejorar la calidad de su aire en el interior es abrir la ventana. La segunda forma más barata es [construir su propio purificador de aire "hágalo usted mismo"](#). Miles de personas sin experiencia previa lo han hecho durante la pandemia con gran éxito.

6. Suministros médicos

7. Finanzas

¹⁷ Véase [aquí](#) y [aquí](#).

- a. Considere la posibilidad de buscar ayuda para algunos de sus gastos regulares, de modo que pueda disponer de fondos para gastos médicos no cubiertos. Esto podría incluir bancos de alimentos locales, fondos de ayuda a inquilinos, organizaciones locales de ayuda mutua y [programas de asistencia en efectivo](#).