

#CúrateEnCasa

SUGERENCIAS PARA VENCER
AL VIRUS EN CASA

@ClinicaenHogar



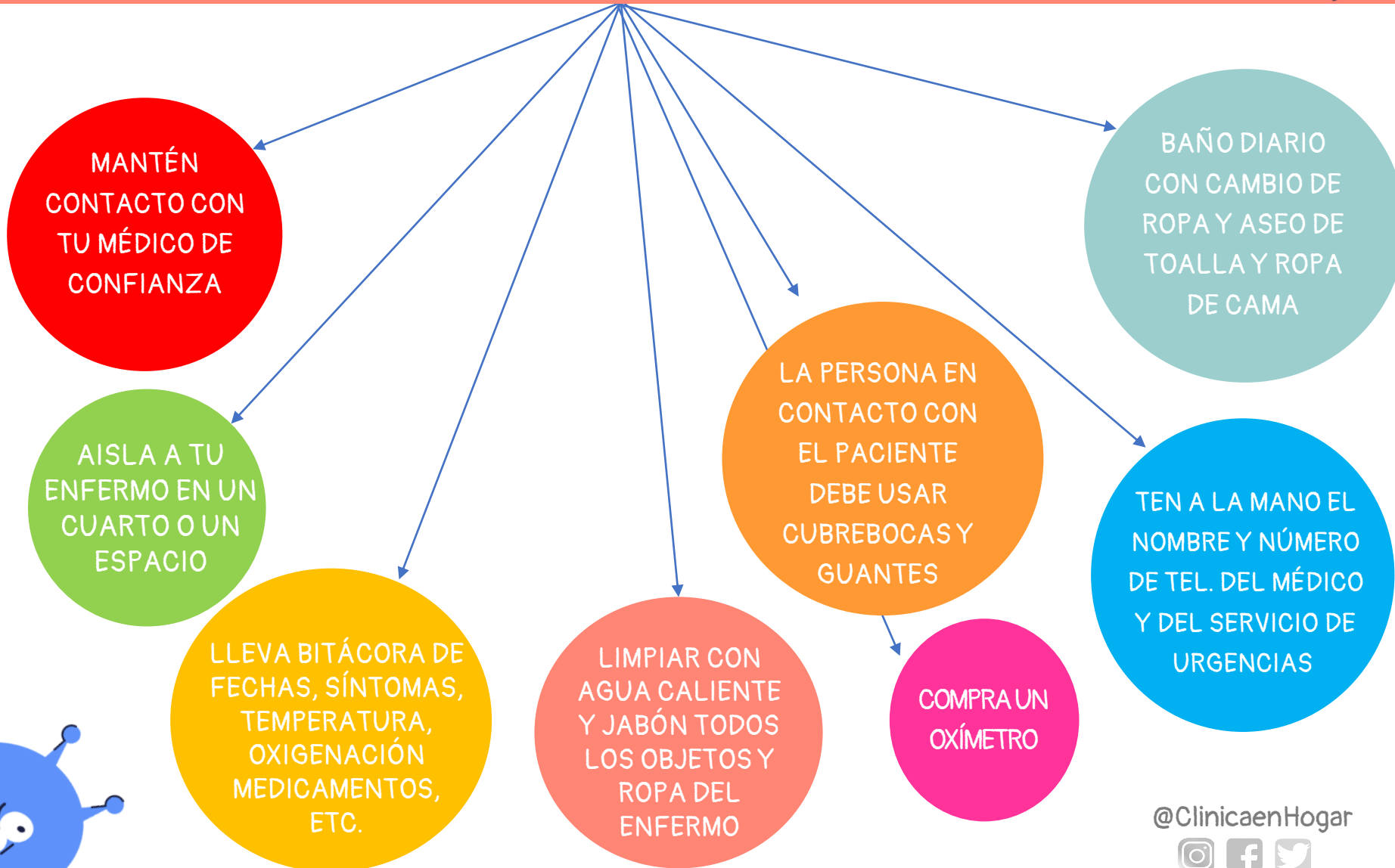


#CúrateEnCasa



1. ESTA ES UNA GUÍA PRÁCTICA PARA TRATAR EL COVID-19 EN EL HOGAR.
2. ESTÁ BASADA EN LA EXPERIENCIA DEL DR. LIO YU QUIEN VIVE EN NUEVA YORK SOLO. PADECIÓ Y SE RECUPERÓ DE COVID-19 EN DIEZ DÍAS. PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE SU EXPERIENCIA VISITAR: YuCovidStudy.org.
3. ESTA INFORMACIÓN PUEDE IR CAMBIANDO CONFORME SE CONOZCA MEJOR CÓMO TRATAR AL VIRUS.
4. ESTA GUÍA NO SUSTITUYE LA NECESIDAD DE CONSULTAR A UN MÉDICO.
5. ES MUY IMPORTANTE CONSULTAR A TU MÉDICO O ACUDIR AL HOSPITAL EN CASO DE SÍNTOMAS GRAVES.

#CúrateEnCasa





OXIGENACIÓN

NECESITAS TENER OXÍMETRO EN CASA Y USARLO CONTINUAMENTE PARA REVISAR CÓMO ESTÁ OXIGENANDO EL PACIENTE

95-100% = TODO BIEN

95% O MENOS = **ALARMA** 
AVISA A TU MÉDICO

¿CUANDO ACUDIR AL HOSPITAL?

- DIFICULTAD PARA RESPIRAR CON SED DE AIRE.
- OXIMETRÍA DE PULSO DEBAJO DE 94% DE MANERA PERSISTENTE.
- EXCESO DE MOCO Y SECRECIONES.
- RESPIRACIÓN RÁPIDA (ARRIBA DE 20 POR MINUTO).
- SENSACIÓN DE DESMAYO O BAJA DE PRESIÓN ARTERIAL. SE PUEDE TOMAR LA PRESIÓN ARTERIAL CON UN APARATO AUTOMÁTICO FÁCIL DE CONSEGUIR Y DE USAR.
- TENDENCIA A DORMIR Y DISMINUCIÓN DEL ESTADO CONSCIENTE.
- VÓMITO Y/O DIARREA PERSISTENTE.
- EN LOS DIABÉTICOS CIFRAS DE GLUCOSA FUERA DE LOS RANGOS ACOSTUMBRADOS.

#CúrateEnCasa



¡USA Y PROTEGE TUS PULMONES!

NO DUDES LLAMAR A EMERGENCIAS

Si tienes dificultades para respirar, labios azules, fuerte dolor en el pecho, poca orina

TEMPERATURA CORPORAL



ES LA MANERA QUE EL CUERPO USA PARA COMBATIR AL VIRUS

- DEJA QUE LA FIEBRE SUBA HASTA 39.5°C

-BAÑOS DE AGUA CALIENTE PARA AYUDAR CON EL DOLOR DEL CUERPO

BEBER MUCHOS LÍQUIDOS: TÉ, AGUA DE FRUTAS, GATORADE O POWERADE, SOPA CALIENTE. EVITA CAFÉ Y REFRESCOS





¡DEBEMOS EVITAR QUE VIRUS LLEGUE O SE QUEDE EN PULMONES!

VIRUS EN LA NARIZ



DETÉN EL PASO DEL MOCO NASAL A
GARGANTA Y PULMONES

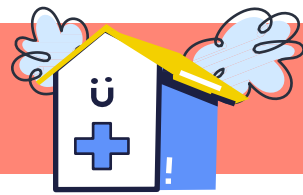
- BAÑOS CALIENTES
- MEDICAMENTOS PARA ALERGIA, ANTIHISTAMÍNICOS
- LIMPIEZA NASAL (IMAGEN 1)
- DESCONGESTIONANTES, TIPO FENILEFRINA
- VAPORIZACIONES DESCONGESTIONANTES DE AGUA CALIENTE CON VICK VAPORUB (IMAGEN 2)



Imagen 1



Imagen 2



¡DEBEMOS EVITAR QUE EL VIRUS LLEGUE O SE QUEDE EN PULMONES!

VIRUS EN LA GARGANTA

EVITA EL PASO A LOS PULMONES

GÁRGARAS CON:
½ AGUA OXIGENADA
½ AGUA NATURAL AL TIEMPO

- HACERLO 4 VECES AL DÍA
- NO TE TRAGUES EL AGUA
- ENGUAJA BIEN TU BOCA



#CúrateEnCasa



¡VAMOS A EVITAR QUE EL VIRUS SE QUEDE EN LOS PULMONES!

VIRUS EN LOS PULMONES



ES MUY IMPORTANTE PELEAR CONTRA EL VIRUS PARA QUE NO LE GANE A TUS PULMONES

LOS SIGUIENTES EJERCICIOS SERÁN DOLOROSOS Y CANSADOS, PERO TE VAN A SALVAR

- REPOSA BOCA ABAJO CON INCLINACIÓN (IMÁGENES)
- EJERCICIOS RESPIRATORIOS CADA 10 MINUTOS
- INHALACIONES PROFUNDAS: RETENER EL AIRE 10 SEGUNDOS, EXHALAR COMO SOPLANDO VELAS DE PASTEL



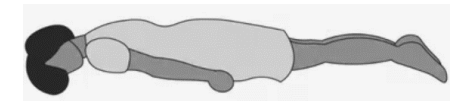
Segmento basal lateral del lóbulo inferior derecho



Drenaje postural sobre las toallas



Drenaje postural sobre la silla



@ClinicaenHogar



#CúrateEnCasa



CONSULTA A TU MÉDICO PARA LA EVOLUCIÓN DE TU
MANEJO Y TRATAMIENTO

SIGUE AISLADO EN TU CUARTO, PERO NO EN TU CAMA

MANTENTE ACTIVO

NO PIERDAS NUNCA LA ESPERANZA, TE VAS A CURAR

#CúrateEnCasa



COMPLEMENTA TUS ALIMENTOS COMO SIGUE:

- AGUA, INFUSIONES, GATORADE, POWERADE, ENTRE OTROS, EN GRANDES CANTIDADES
- GATORADE NORMAL, NO DIETÉTICO (NECESITAS EL AZÚCAR PARA LUCHAR CONTRA EL VIRUS) DOS VECES AL DÍA
- TOMA PROBIÓTICOS QUE AYUDAN A PREVENIR LA SOBRRERREACCIÓN INMUNOLÓGICA (YAKULT, BIO4 LALA, BIOLEVEN CÁPSULAS)
- SOPAS CALIENTES DURANTE EL DÍA

ES MUY IMPORTANTE REGISTRAR TU EVOLUCIÓN, TOMA NOTA DIARIA DE TU PROGRESO: SÍNTOMAS, TEMPERATURA, OXIGENACIÓN, EJERCICIOS, MEDICAMENTOS, CANTIDAD DE ORINA



CONSULTA A TU MÉDICO O NÚMERO ESPECIAL COVID-19 EN TU ESTADO PARA TOMAR MEDICAMENTOS



SIN RECETA:

- PARACETAMOL PARA DOLOR Y FIEBRE, SOBRE TODO CUANDO LA TEMPERATURA REBASA 39.5 GRADOS
- NETI POT PARA LIMPIEZA NASAL
- ANTIHISTAMÍNICOS (LORATADINA, CETIRIZINA)
- DESCONGESTIONANTES Y MUCOLÍTICOS (AFRÍN, MUCOSOLVÁN)

SIN RECETA PERO POR RECOMENDACIÓN MÉDICA:

- INHALADOR BRONCODILATADOR.
- ANTIALÉRGICOS (MONTELUKAST)

CON RECETA Y POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA:

- ANTIVIRALES (TAMIFLU)
- ANTIBIÓTICOS (AZITROMICINA)

#CúrateEnCasa

@ClinicaenHogar



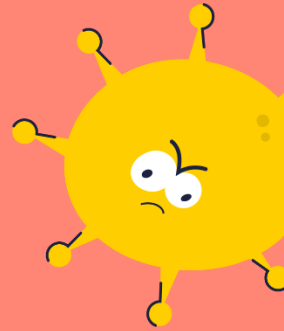
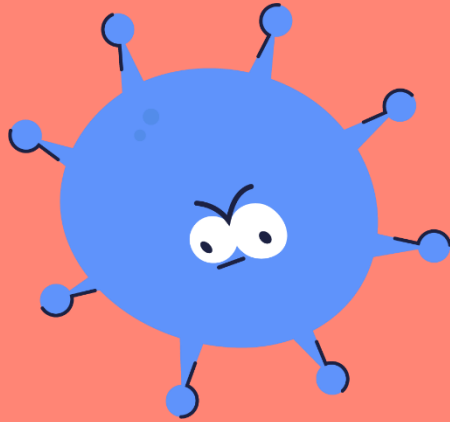


SI A PESAR DE TODO ESTO CONTINUÁS CON SÍNTOMAS GRAVES, ES TIEMPO
DE ACUDIR AL HOSPITAL

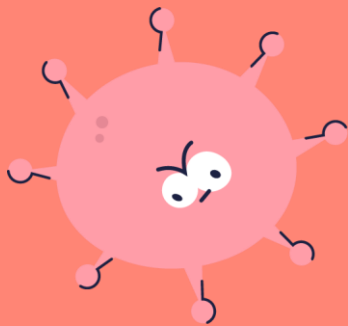
Si tienes dificultades para respirar, labios azules,
fuerte dolor en el pecho, poca orina

@ClinicaenHogar





Información General



TELEFONO DE EMERGENCIA POR COVID-19:
800 00 44 800

CURSO CLÍNICA EN EL HOGAR:
<https://climss.imss.gob.mx/>

INFORMACIÓN ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD:
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

SEGUIMIENTO EN VIVO DEL COVID-19:
<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

INFORMACIÓN INTERNACIONAL Y NACIONAL SOBRE
NUEVO CORONAVIRUS:
<https://failover.www.gob.mx/mantenimiento.html>

@ClinicaenHogar

