



**DR. JAIME CLAUDIO**

**SUPLEMENTOS, ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS CON POTENCIAL DE IMPACTAR FAVORABLEMENTE LA INFECCIÓN DE COVID-19**

**Dr. Jaime Claudio Villamil**

**Profesor de Medicina de Familia UPR**

**Director Ejecutivo COSACO PR (Coalición Sabiduría Covid-19)**

787-792-9026

drjaimeclaudio.com

Web: cosacopr.org

Facebook: cosacopr

Una de las preguntas mas comunes que recibo del público es que protocolo de cuidado se debe activar si uno sale positivo al covid en la prueba de PCR o molecular y esta asintomáticos o con molestias leves. Mas allá de aislamiento, descanso y monitoreo de signos vitales, incluyendo la saturación de oxígeno con el oxímetro digital (< 95 en persona sana y < 90 en paciente problemas pulmonares), considero los siguientes agentes inmunoestimulantes y antivirales naturales seguros para tomar antes y durante una infección por el virus COVID-19. **Sin embargo, no tenemos ninguna certeza si alguno de ellos afectará los síntomas o la gravedad de la infección.** Su recomendación se desprende de estudios con otros virus o su impacto favorable en la función inmunológica. Los presento en su posible nivel de importancia, aunque me fundamento en opinión e interpretación personal de la literatura publicada.

### **Suplementos y botánicos**

**Vitamina D:** 4000 a 6,000 al día dependiendo si tienes o has tenido niveles bajos por debajo de 20 en sangre. Si no sabe, póngase en 6000 y mida sus niveles en 3 semanas.

**Zinc:** ayuda a mantener una función inmune óptima, aumenta la inmunidad y puede evitar que el coronavirus ingrese a las células. El zinc también parece reducir la gravedad de las infecciones por coronavirus y puede tener efectos protectores en el tracto respiratorio superior. Las dosis diarias típicas de pastillas de zinc son de 30 a 50 mg de gluconato de zinc al día. Al iniciarse los síntomas se deba cambiar a zinc para chupar (lozenges) 1 tableta de 10-12 mg cada 6 horas.

**Vitamina C:** 1000 mg dos veces al día o si de liberación sostenida, 2000 mg al día

**Melatonina:** mejorar el sueño y la respuesta de renovación inmunológica que se da durante el sueño, 5 a 10 mg al día

**Estimuladores del NAD:** combustible celular que se va agotando con los años. Puede activar la producción de energía y mejorar nivel de ánimo. Hay dos opciones, el NR (Nicotinamide Riboside) 250 o NMN (Nicotinamide Mononucleotide) 500 a 1000 mg diarios

**Ajo (Allium sativum)** contiene varios compuestos con propiedades antivirales. Dos dientes de ajo crudo a la primera señal de fiebre o malestar. Mezclar con la comida o cortar los dientes en trozos y tragarlos

enteros como pastillas. Las cápsulas de alicina, el componente activo del ajo, son más potentes, tomar una capsula de extracto sin olor de 1,000 mg 2 x al día

**Quercetina:** este bioflavonoide se encuentra en una variedad de frutas, verduras y granos. 500 mg a 1000 mg al día.

**Té verde:** el té verde es una excelente fuente de catequinas antivirales y antiinflamatorias, en particular, una llamada galato de epigallocatequina, o EGCG. Asegúrese de elegir té verde orgánico, y es mejor beberlo a la hora de las comidas, 3 a 5 tazas diarias.

**Astragalus** es la fuente de una medicina popular llamada huang qi disponible en cualquier farmacia en China para su uso contra resfriados, gripes y otras infecciones respiratorias: dos cápsulas de un extracto estandarizado dos veces al día durante el cuadro agudo de covid.

**Menta:** use formulaciones de menta para frotar en el pecho según sea necesario para la congestión debido al resfriado común. Alternativamente, prepare una taza de té de menta fresca, caliente, tibia, fría o helada.

**Andrographis paniculata:** esta planta, originaria del sudeste asiático, se usa para tratar el resfriado común y las infecciones de garganta. Puede funcionar estimulando el sistema inmunitario y puede evitar que los virus de la gripe se unan a las células. Tomar un extracto estandarizado de 400 mg dos veces al día para la prevención.

### Medicamentos OTC y con receta a considerar

La Eastern Virginia Medical School (EVMS) y otras organizaciones de atención médica han incorporado una mezcla de agentes fácilmente disponibles en su protocolo de gestión para COVID-19, al tiempo que reconocen que "hay datos muy limitados (y ninguno específico para COVID-19)" para estas combinaciones. Para la tratamiento en pacientes sin quejas, la escuela de medicina recomienda vitamina C, quercetina, zinc, melatonina y vitamina D3 como estipulado anteriormente en este escrito.

**Famotidina** (Pepcid) Supresor de la producción de ácido gástrico. (20 mg-40 mg por día) Un informe en abril declaró que reducía el riesgo de muerte o el uso del ventilador en pacientes hospitalizados con COVID-19. Una serie de casos posteriormente publicados en junio encontró que un grupo de personas que manejaron la enfermedad en el hogar mejoraron en un par de días después de tomar famotidina.

**Ivermectina** (150 ug-200 ug por kg como una dosis única) Medicamento para parásitos. Es inhibidor de la replicación del SARS-CoV-2 en muestras de laboratorio, reduciendo como 5000 veces la cantidad del virus a las 48 h en cultivo celular. Se toma de 2 a 4 pastillas de 3 mg en una sola dosis.

### Hidroxicloroquina y Zithromax

El uso de hidroxicloroquina sigue siendo muy controversial. **No hay ningún estudio bien diseñado que haya confirmado su eficacia. No recomendamos el uso de este por el momento a menos que sea como parte de un estudio de investigación.**

### Referencias

1. **Critical Care COVID-19 Management Protocol-Eastern Virginia Medical School**  
[tinyurl.com/y9mebffa](https://tinyurl.com/y9mebffa)
2. **COVID-19: What You Should Know, Dr. Andrew Weil-clínico medicina integrativa**  
[tinyurl.com/y28o2xft](https://tinyurl.com/y28o2xft)