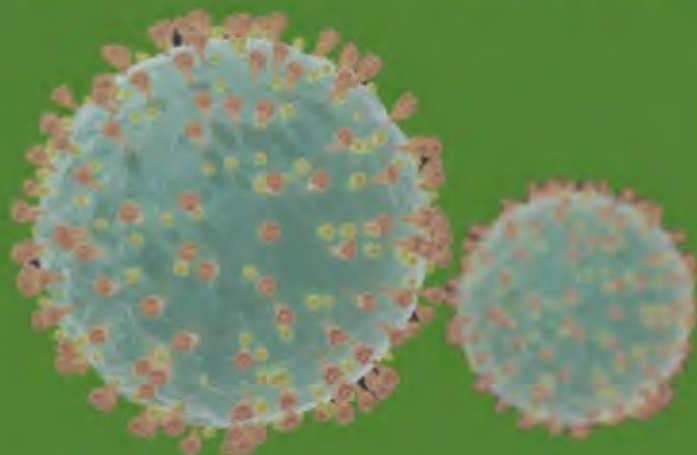


NURIA LORITE AYÁN

comprendiendo la amenaza global del coronavirus covid 19



Preguntas frecuentes y
respuestas sencillas.

Este libro es gratuito.
Prohibida su venta.



Nuria Lorite Ayán

**Comprendiendo la
amenaza global
del coronavirus covid 19**

**Preguntas frecuentes y
respuestas sencillas.**

©Nuria Lorite Ayán, 2020

Para citar el libro (gracias):

Lorite Ayán, N.. (2020). Comprendiendo la amenaza global del coronavirus Covid 19. Madrid: Biloba.

Sobre la autora:

La doctora Nuria Lorite Ayán es una de las profesionales con mayor reconocimiento internacional en el campo de la denominada medicina integrativa.

Entre sus muchos méritos se encuentran decenas de artículos publicados desde 1988, es una gran investigadora, docente y comunicadora científica y divulgadora, empática y apasionada.

Considerada por muchos como visionaria y adelantada a su tiempo. Ha sido reconocida a nivel internacional por dos años consecutivos como una de las Mujeres Líderes en Salud.

Ya en 2008, fue incluida en la Historia de la Medicina Natural, de J. L. Carbonell.

Ha unido la medicina occidental y la medicina oriental, estableciendo puentes que han dado lugar a interesantes avances en el cuidado de la salud, así como a nuevas teorías que explican los problemas de salud predominantes en el siglo XXI bajo el paradigma de la teoría *The Liver Link*[®].

Es miembro de diversas instituciones científicas. Recientemente ha sido nombrada Académica Correspondiente de la Academia Internacional de Ciencias, Tecnología, Educación y Humanidades. Es Miembro del Consejo Rector de *Bircham International University*. Directora y Fundadora de *Biloba*, llega al público general desde su podcast *la Vida Biloba*.

Su segundo doctorado fue un hito al tratar sobre Los alimentos en la Medicina Tradicional China, tesis calificada *Summa Cum Laude*.

Su extenso currículum es público y puede encontrarse en la web Biloba.es.



Nota de la autora:

Este libro no se puede vender. Si deseas compartirlo, por favor, envía el siguiente enlace: www.biloba.es/contacto para que lo soliciten con el código de descarga adecuado.

El copyright y la propiedad intelectual son de de la Dra. Nuria Lorite Ayán. Si deseas citarlo en formato APA:

Lorite Ayán, N.. (2020). Comprendiendo la amenaza global del coronavirus Covid 19. Madrid: Biloba.

La imagen de la portada es libre de derechos, su referencia es: Covid 19 representación bajo microscopio electrónico, Wikipedia Commons. Felipe Esquivel Reed.

Los datos reflejados así como las recomendaciones podrían variar dependiendo de la evolución de la pandemia. En el blog de www.biloba.es se realizan actualizaciones.

El texto y la información contenida en él, se difunde a modo informativo. La información e ideas incluidas en este libro no pretenden reemplazar ningún consejo médico personal. Si necesitas ayuda o te encuentras enfermo, acude a los profesionales de salud, según los protocolos que indiquen las autoridades o instituciones sanitarias de tu país.

Ni la autora ni la editorial pueden ser responsables de cualquier pérdida o daño que supuestamente se deriven como consecuencia del uso o aplicación de la información contenida en este libro.

1. Tabla de contenido

1.	Tabla de contenido	5
2.	Introducción	6
3.	¿Qué sabemos del coronavirus?	9
4.	Resfriado común, diarrea y otras complicaciones.....	12
5.	Entonces, ¿por qué tanta alarma?	14
	¿Qué es una pandemia?	16
	¿Desde cuándo se contagia?	17
6.	¿Quién es más proclive a infectarse de coronavirus Covid 19?.....	20
7.	Los virus: hackers celulares	27
	Los virus, como otros seres vivos, desean mantener su especie, es decir, reproducirse.	
	¿Cómo hace un virus si no tiene sistema para ello?	29
8.	¿Cómo se sabe si estoy infectado por coronavirus?	31
9.	Y nuestro cuerpo, ¿cómo se defiende?	33
10.	¿Por qué unos caen enfermos y otros no? ¿Qué favorece la rapidez de contagio y las manifestaciones más o menos intensas?.....	37
	Los grupos y la socialización son un factor de riesgo que promueve el contagio.	41
	Resumen de factores directos e indirectos que promueven el contagio	44
11.	El sistema inmune también se entrena... desde que llegamos a este mundo, pero al principio ¿qué pasa?	44
	El calostro almacena experiencia inmunológica de la madre.....	45
12.	Una pequeña cantidad de calostro de recuerdo actúa en humanos y en animales.	48
13.	¿Qué podemos hacer nosotros?	51
	Hábitos de vida	52
	Dieta variada, segura y adaptada	60
	Alimentos, especias y nutrientes especiales.....	65
	Minimizar el estrés	71
14.	Artículos y lugares para ampliar información.....	81



2. Introducción

(Versión actualizada al 12 de marzo de 2020)

Los virus viajan tan rápido como los medios de transporte. El brote de coronavirus se ha convertido en una pandemia desencadenando una actuación global. Millones de personas fueron aisladas en cuarentena en Wuhan (China) en las primeras etapas y de estas acciones hemos aprendido todos. Las noticias ofrecen datos sobre los nuevos casos en diferentes países del mundo. Circula información que se actualiza rápidamente y se difunde de una a otra parte del mundo.

En este texto, pretendemos aportar claridad sobre el coronavirus y las opciones de cuidado general y dar respuesta a las preguntas y dudas que tenemos. La tranquilidad o la calma en tiempos complejos provienen de conocer cuál es la situación. Cuando afrontamos algo aparentemente desconocido, el apoyo mutuo entre las comunidades, sociedad, científica,

económica, política, comunicación y otros actores sociales es vital.

Este trabajo fue publicado inicialmente en dos partes los días 29 y 31 de enero de 2020 en el diario digital «Long Island al día» de Nueva York. Quiero mostrar mi agradecimiento a su director editorial quien estuvo dispuesto a publicar con prontitud un texto que resumía la situación conocida hasta aquel momento para llegar a los lectores. Los enlaces de los artículos originales se encuentran al final del texto.

Presentamos aquí la versión actualizada: el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa de la declaración de la infección de Covid 19 como «pandemia» con las repercusiones que ello implica en los distintos sectores sociales.

El coronavirus no es un virus nuevo entre nosotros, lo que es nueva es la cepa, denominada SARS-CoV-2, y para no crear confusiones se adoptó el nombre Covid 19. Hubo otros brotes de coronavirus hace unos años, como el asociado al SARS (Síndrome Respiratorio Severo



Agudo, traducción de sus siglas en inglés *Severe Acute Respiratory Syndrome*) que se inició en China en 2002 y el asociado al MERS (Síndrome Respiratorio de Oriente Medio, traducción de sus siglas en inglés *Middle East Respiratory Syndrome*) que arrancó en esa región en 2012 y posteriormente en 2015.

En estos caso anteriores, los tipos de coronavirus, que concretamente son «betacoronavirus», pasaron inicialmente de animales a humanos y posteriormente se difundió entre humanos. En Covid 19, el inicio ha sido semejante.

Al final del texto encontrarás una serie de referencias y enlaces para ampliar y actualizar la información que desees, así como para contactar conmigo si te puedo ser de ayuda o recibir tus comentarios.

3. ¿Qué sabemos del coronavirus?

He vuelto a los tratados de microbiología de base donde el coronavirus ya aparecía descrito con referencias a los años 60 del siglo pasado y con una información semejante a la actual en ciertos aspectos. Se describen su forma especial ya que se rodea de una serie de estructuras que le dan aspecto de corona. de la cual deriva su nombre. Se describe así mismo la existencia de distintas cepas del virus, su relación principalmente con el resfriado común, se nombran los tipos de tejidos a los que afecta, se indica que no hay vacuna (sigue sin haberla), así como que puede afectar a humanos y a animales como perros, gatos, cerdos, vacas y otros.

En el sector de la ganadería, el coronavirus es importante porque puede afectar, por ejemplo, a los pequeños terneros recién nacidos (Davis). Las vacas y los humanos tenemos una gran relación inmunológica. Esto *a priori* puede parecer una inconexión pero veremos más adelante,



En el caso de la alerta actual parece que el virus ha pasado a los humanos desde animales exóticos y/o salvajes que se venden en los mercados. Tengamos en cuenta la particularidad de que en las fechas en que surgieron los numerosos casos que desencadenaron la situación que estamos viviendo actualmente, coincidían días festivos por el año nuevo chino. En esas fechas, millones de personas viajan, se reúnen con sus familias, se compran y preparan alimentos especiales para celebrar... Lo normal en una festividad de fin de año y de manera concreta en China, donde tiene lugar el destacado Festival de Primavera (que este año fue el 25 de enero) y termina 15 días después con el Festival de Las Linternas. Este año 2020 la celebración ha sido distinta y ha afectado a toda la población china, tanto la que habita el continente asiático como la que habita en otros lugares del mundo.

El medio de transmisión del Covid 19 se inició desde animales a humanos y se transmite rápidamente entre humanos.

Parece que aún no está muy claro cuál o cuáles han sido las especies de animales que han provocado los contagios en humanos, se habla de felinos, ciervos, serpientes, murciélagos, mariscos... La cuestión importante es que también pasa de unas personas a otras: el contagio o transmisión es mediante las pequeñísimas gotitas de las vías respiratorias que saltan al aire cuando hablamos, tosemos o estornudamos y estamos cerca, menos de un metro y medio aproximadamente.

Las autoridades nos invitaban a evitar sacar conclusiones sin fundamento cuando comenzó la situación era bien evidente en enero de 2020, aunque parecería lógico pensar que la venta sin el control adecuado de carnes o de animales, incluso de animales salvajes, pudiera haber sido el origen del problema.

Dicho sea de paso, este tipo de compra-venta sin seguridad es ya de por sí una actuación que nos pone en riesgo y que visto está, puede generar un problema de salud en cualquier país. En tu país, la compra-venta



de alimentos no controlados puede poner en riesgo tu salud. Al mismo tiempo, me gustaría llamar la atención sobre el hecho de que los países disponen de medidas de seguridad para importar alimentos, por lo no cabe esperar que un animal contaminado entre por los canales de distribución regulares y supervisados por las autoridades sanitarias. Nuevamente: compra en lugares seguros. Aquí más que nunca aplica el refrán de que «lo barato sale caro». ¡Déjate de alimentos exóticos inseguros!

4. Resfriado común, diarrea y otras complicaciones.

En los estudios de años anteriores, se observan de modo conjunto cómo evolucionan la afectación por coronavirus, rotavirus y los picos de gripe o influenza en la población humana. Quizá el rotavirus nos suene más porque es el principal virus causante de resfriado común o procesos pseudogripales con diarrea o gastroenteritis intensa en la época invernal. Existe vacunación para el

rotavirus. Un resfriado sin gastroenteritis intensa no debería ser algo grave.

La gripe, la gripe es otra cosa. Las manifestaciones de resfriado y gripe son distintas. La gripe está provocada por el virus de la *influenza* que, como sabemos, muta o varía cada año, pudiendo darse el caso de que unos años el virus es más agresivo que otros. En nuestra mente tenemos los recientes brotes pandémicos de gripe A o virus N1H1 en 2009. Se llamó también gripe porcina (del cerdo), porque estos animales la pueden contraer, y era un poco distinta al virus de lo que podríamos llamar gripe o influenza común. Para más información sobre los tipos de gripe, al final del texto hay un enlace específico. En aquel tiempo las autoridades sanitarias recomendaban lo que es de sentido común para prevenir contagios y evitar la diseminación entre la población de estos virus que provocan alteraciones respiratorias que pueden llegar a ser graves. Fíjate muy bien, porque como digo, son de sentido común y ¡parece que somos nuevos!. Estas son las recomendaciones del Centro para el Control de Enfermedades de Estados Unidos:



- “Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura una vez usado.
- Lávese las manos con agua y jabón, sobre todo después de toser o estornudar. También puede usar alcohol en gel.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca. Así se diseminan los gérmenes.
- Trate de evitar el contacto con gente enferma.
- Quédese en su casa y no vaya a trabajar o a la escuela si usted está enfermo”.

5. Entonces, ¿por qué tanta alarma?

La agilidad con la que se han compartido datos y la experiencia con los coronavirus que nos dieron problemas en situaciones anteriores (SARS y MERS) ha facilitado que se pueda comprender cuál es el comportamiento de la enfermedad asociada a este

coronavirus Covid 19, aunque tiene sus características propias.

En el momento en que la OMS ha declarado que la infección por Covid 19 es una «pandemia» el día 11 de marzo de 2020, se informa de más de 118.000 casos en 114 países y 4.291 personas fallecidas.

Mientras reviso el texto para publicar, siendo las horas finales del día 12 de marzo en Europa los datos son: 125.048 casos confirmados (7.048 nuevos) en 117 países o territorios, 4.613 personas fallecidas (322 nuevos casos).

En las dos últimas semanas el número de casos se ha multiplicado por 13 fuera de China y el número de países afectados se ha triplicado. El 90% de los casos se encuentra concentrado en cuatro países.

China y la República de Corea parece que ya ven disminuir la curva de casos.

¿Qué es una pandemia?

Una pandemia es una infección que afecta a muchos países en todo el mundo. Por ejemplo, la gripe provocada por el virus N1H1 en 2009 fue pandémica. De las pandemias anteriores y de las grandes epidemias anteriores, aprendemos. En los links al final tenéis un interesantísimo discurso al respecto de las consecuencias globales de los virus y posibles pandemias.

Los datos acerca del nuevo coronavirus Covid 19 han mostrado que puede provocar una situación que puede ir más allá de un simple resfriado y se transmite más de lo previsto.

Los síntomas asociados a Covid 19 son:

- Fiebre, cansancio y tos seca. Puede haber también dolor corporal, congestión nasal, moqueo nasal, molestias de garganta y diarrea.
- Estos síntomas suelen ser llevaderos. Incluso algunas personas podrían no manifestar síntomas ni sentirse mal, aunque estén contagiadas.

- Covid 19 puede provocar además *dificultad respiratoria severa*, que puede afectar más a ciertos grupos de población, los llamados «grupos de riesgo», y es precisamente aquí donde radica el problema asistencial que estamos viviendo.

¿Desde cuándo se contagia?

Buena pregunta.

Este virus puede contagiar a otras personas durante más tiempo de lo que te puede parecer. No nos contagian o contagiarnos a otros desde que estamos con síntomas. No. Fíjate: cuando aparecen los primeros síntomas podrías estar contagiado, es decir, tener el virus en tu cuerpo, desde unos 14 días antes. Durante esos 14 días, la persona aparentemente sana, puede estar pasando el virus a otros. Es por esto que, cuando se detecta un caso, se pregunta con quién se ha estado y dónde las dos semanas anteriores, sobre todo fuera de China, para realizar un seguimiento o trazar la ruta de contagio. La gripe, por ejemplo, tiene un tiempo de



incubación menor: desde que te contagias hasta que aparecen síntomas pueden pasar entre 1 y 4 días.

Pero veamos datos que es lo que nos puede aportar tranquilidad y ayudar a actuar correctamente.

Por una parte, a pesar de la difusión tan masiva, la mayoría de los casos son leves o suaves. Según los datos, aproximadamente el 80% son casos suaves. Se cifra en torno a un 16% el número de casos graves, severos.

Por un lado, estos virus típicamente son «virus de frío, de invierno» por lo que cabría esperar que se comportaran como un virus estacional y con la llegada del calor disminuya su intensidad. Pero aún no estamos seguros de ello ante la elevada difusión del virus. Esto quizá nos ayuda a entenderlo: con el frío, el ambiente húmedo y frío se mantienen más tiempo las gotitas que expulsamos con los virus y por eso con la llegada del calor suelen disminuir los casos. Pero, repito, aún no sabemos qué va a pasar al 100%.

Al inicio de escribir este artículo a finales de enero, se hablaban de unas cifras de mortalidad en torno al 3% de personas infectadas y, presumíamos entonces que podría variar. Recordemos que los datos de mortalidad del SARS del 2003 fueron de un 9,6%, e incluso inferior a los datos de fallecimientos relacionados con la gripe cada invierno. La página de la Organización Mundial de la Salud donde se actualizan los datos se puede encontrar en las referencias al final del artículo.

En todos los casos, hay que tener en cuenta que raramente estos virus coronavirus son mortales por sí mismos. Si bien unas cepas pueden ser más patógenas, es decir, más agresivas, que otras y crear más problemas severos, como parece estar haciendo Covid 19. El virus en sí, repetimos, no provoca enfermedad grave en todas las edades ni casos, sólo en unos tramos de edad y condiciones más específicas.

Por ello, es muy muy importante actuar con racionalidad y tener en mente la importancia de la «prevención». Aquellas personas más proclives a

desarrollar complicaciones, han de tener aún más cuidado, y el resto de la población «también» porque podemos ser transmisores sin síntomas o sin estar manifestando síntomas especialmente severos.

Todos contamos.

Todos ayudamos a frenar la evolución del virus.

6. ¿Quién es más proclive a infectarse de coronavirus Covid 19?

La pregunta no sería tanto ¿quién es más proclive a contagiarse?, pues como ocurre con otros microorganismos patógenos, nos podemos contagiar a través de las vías de contaminación habituales en estos casos: boca, nariz y ojos.

La pregunta clave es: ¿quién puede desarrollar con más facilidad la infección?

Es decir, tras el contagio, ¿quién se podría enferma más y por qué?

Pongamos un ejemplo sencillo para comprenderlo.

Imaginemos un evento, donde hay una comida y uno de los alimentos está contaminado con un microorganismo patógeno, pongamos salmonella, que a todos nos suena pues en verano nos lo dicen por todas partes y sabemos que provoca una de las llamadas enfermedades diarreicas. Seis horas después del banquete, algunos de los invitados empiezan a sentirse mal, como cuando un alimento te sienta mal (es lo que ha ocurrido, porque un alimento estaba contaminado con *Salmonella*), estás revuelto, se te mueven las tripas, qué mal rato, tienes diarrea, debilidad, quizá algo de fiebre... Hasta en el plazo de tres días, ¡72 horas!, podría empezar a haber signos de infección si el cuerpo no ha podido resolverla (eliminar al factor patógeno y reparar los daños).

Como decimos: el cuerpo intenta por todos sus medios eliminar el patógeno y destruirlo. De las personas que se han contagiado, a algunas se les pasará en casa, otras irán al hospital y serán diagnosticadas de



salmonelosis. Desgraciadamente, alguna, podría fallecer. El microorganismo es el mismo, la persona (el terreno que se ha contagiado), no.

El terreno que se encuentra el microorganismo importa. El estado del organismo, su capacidad de generar una respuesta defensiva. Incluso, el estado mental y emocional importan. Sabido es que las situaciones elevadas de estrés pueden alterar la respuesta inmunológica eficaz frente a microorganismos.

Sé que es un ejemplo muy malo pero imaginemos que tenemos varias semillas de la misma planta. Podemos plantar las semillas en distintos tipos de tierra, regarlas de distinta manera, más horas o menos de luz, más o menos frío... Unas germinarán y darán una planta adulta, otras germinarán y cuando parece que «tiran» se debilitan y se mueren, otras, ni llegan a germinar. La tierra, la manera en que se alimentan y se cuidan, es nuestro cuerpo y nuestra mente. Ese es el terreno. Cuerpo y mente son inseparables. Por ello, repito, el terreno importa. Ya lo creo. Pero Nuria , ¿y el

microorganismo? También. Ampliamos nuestros frentes de defensa cuando consideramos que tanto los microorganismos pueden ser destruidos como que el terreno ha de estar en las mejores condiciones posibles para que el virus no crezca, por así decirlo, y para que nuestro organismos, nosotros, nos podamos defender de él. Por suerte, vivimos en tiempos en los que además tenemos ayudas externas para actuar mejor en las dos vías. Tengamos en cuenta también, que ni los sistemas sanitarios, ni el acceso a medicamentos son iguales en todas las partes del mundo.

Por ello... mantengamos la mayor calma posible.

Para dos minutos y respira tranquilamente, luego sigue leyendo.

¿Han pasado dos minutos? Bien.

Veamos los posibles grupos de riesgo en el caso del coronavirus Covid19: a priori son los bebés muy



pequeños y adultos con complicaciones de salud y enfermedades crónicas y/o debilitantes..

Sabemos que, si un resfriado se complica y hay diarrea y fiebre, la «deshidratación» debida a estas dos últimas situaciones es una causa importante de gravedad e incluso de riesgo de mortalidad, máxime en un bebé, y en personas de edad avanzada. Los bebés y los ancianos no sienten sed como un adulto. Cuando sienten sed quizá es muy tarde: ¡ofrece agua, no esperes a que te la pidan!

En el caso de Covid 19 se observa que los niños menores de 9 años no suelen presentar complicaciones especiales, si acaso tienen síntomas leves. Los menores de 20 años que estén en buen estado de salud no tendrían porqué padecer más que una forma leve. No obstante, ambos grupos actúan de transmisores.

Ahora bien, un grupo especialmente proclive a situaciones de gravedad es el de las personas de edad avanzada cuyo organismo ya no es tan fuerte, también

el de los adultos que padecen a la vez otras afecciones pulmonares o cardiovasculares crónicas y/o avanzadas que empeoran y descompensan funciones vitales como las del corazón, los riñones, los pulmones... La hipertensión por muy acostumbrados que estemos a ella, así como la diabetes, son también situaciones de mayor riesgo. Y, por último, las personas inmunodeprimidas, sea por afecciones que atraviesen o por tratamientos inmunosupresores (tratamientos farmacológicos que disminuyen la actividad del sistema inmune pues así se supone necesario). Algún ejemplo de esta inmunosupresión farmacológica serían las personas con afecciones autoinmunes que pueden estar bajo tratamiento inmunosupresor o las personas que están sometidas a quimioterapia por enfermedades oncológicas.

Por eso, se habla de personas que pertenecen a «grupos de riesgo» que son los que si se contagian pueden sufrir consecuencias más graves de la infección por Covid.



Grupos de riesgo:

- **Adultos mayores de 60 años y ancianos,**
- **Personas que ya tienen enfermedades crónicas, afecciones cardiocirculatorias, enfermedades respiratorias, debilidad renal, diabetes, hipertensión, aisladas o con otra debilidad funcional y orgánica.**
- **Personas que atraviesan una enfermedad**

En los casos de mortalidad asociada al nuevo coronavirus, los casos mayormente han sido adultos con complicaciones.

El problema asistencial que hemos podido escuchar radica en la necesidad de equipos de asistencia o soporte respiratoria y otros mantenimientos en ámbito hospitalario.

No podemos olvidar que la población está envejeciendo, por lo que el número de personas en riesgo es proporcionalmente mayor de lo que parece. Vivimos unas décadas en el que el número de personas mayores de 65 años va en aumento en la población

general, sobre todo en países como en España. Podría decirse que 1 de cada 5 personas es mayor de 60 años. Esta población es la que está en los grupos de riesgo. Por ello, hay una gran preocupación.

Antes de continuar, vamos a intentar explicar un poco cuál es estilo de vida de un virus y por qué parece que nos tienen manía a los humanos. Si no te interesa esta parte de convivencia, por así decirlo, puedes saltarte el siguiente apartado. Espero que no lo hagas, porque te perderás algo muy interesante:

«Conoce a tu enemigo».

7. Los virus: hackers celulares

El mecanismo de supervivencia de los virus no deja de ser llamativo y curioso. No en vano, cuando tenemos un problema en el ordenador o la computadora, que se multiplica y crece, estropeando nuestro sistema operativo o impidiendo que funcione normalmente, decimos que «tenemos un virus».



Los virus en el mundo analógico, es decir, en la naturaleza, son seres microscópicos, con distintas formas más o menos complejas. Son simples cajas que tienen dentro su material genético, ni siquiera son una célula, y en la superficie externa «de la caja» disponen de diferentes estructuras a modo de ganchos, pivotes y otros sistemas, para anclarse en la superficie de las células a las que utilizan y entrar dentro de ellas. Los virus, son muy simples y muy complejos al mismo tiempo. No tienen mecanismos para replicarse, no pueden reproducirse por sí mismos, ni unos con otros, no hay virus hembra o macho, no se dividen como las amebas... Entonces ¿cómo es posible que una única partícula de virus cree tantos problemas? ¿No debería morir y ya está? Pues no. Intenta existir y perpetuar su especie. Si lo piensas, ¡es impresionante! Una pequeña cantidad de material genético (información, al fin y al cabo, codificada en forma de ácido nucleico) rodeada de una cápsula de proteína de forma X y ¡se replica!, ¡hace miles de copias! (Aquí es donde me quedo como siempre pensando... pero ¡qué tíos, que cracks!)

Los virus, como otros seres vivos, desean mantener su especie, es decir, reproducirse. ¿Cómo hace un virus si no tiene sistema para ello?

Muy sencillo: va de cuerpo en cuerpo, con la autoestima muy alta, eso sí, con sus estrategias de alta tecnología y de okupa temporal como todos los virus que llegan a nuestro cuerpo. Algunos, desgraciadamente, se quedan con nosotros durante tiempos prolongados, como los herpes virus, pero no es el caso del coronavirus.

Los virus no afectan sólo a los humanos, como estamos viendo, también a animales, incluso hay virus que afectan a plantas. El coronavirus podría afectar también a tu gato o a tu perro. ¿No estornuda nunca tu mascota? Y te hace gracia... ¿Tiene diarrea alguna vez? Ya no te hace tanta gracia... Al veterinario, muy importante, no lo dejes pasar. Será leve, pero hay que cuidarles.



Bueno, volvamos a «nuestro» coronavirus, éste que tanto problema está causando.

El coronavirus como especie es un virus de ARN. Esto lo que quiere decir es que su material genético está escrito empleando el lenguaje del ARN, y no según el lenguaje del ADN como el material genético de los humanos a los que contamina.

Es un listo que jaquea el sistema de replicación celular nuestro en el sistema respiratorio para crear copias de sí mismo. Vamos, es como un alienígena que llega a tu oficina, verde él, alto, guapísimo con su corona y, con esos dedos tan largos pone en marcha la impresora 3D y hace montones de copias de sí mismo, pero vivas, cada una de las cuales a su vez hará lo mismo. Lo malo es que, en el proceso, agota los materiales de tu impresora y, por si fuera poco, destruye la impresora y la oficina entera. Entra en tus células, usa tu sistema de copiado y replicación de material genético. Para ganar tiempo... modifica respuestas y funciones normales del huésped / host (nosotros o los

animales), se multiplica y se pira con su progenie, destruyendo a las células donde se ha replicado, dejando serios destrozos, y allá te las apañes tú.

8. ¿Cómo se sabe si estoy infectado por coronavirus?

Las manifestaciones más frecuentes son en principio las de un resfriado en las vías respiratorias altas, como estamos diciendo: estornudos, congestión nasal, malestar, leve sensación de falta de aire; luego puede aparecer fiebre, se agravan el malestar y la dificultad respiratoria, con debilidad general. Si se está en los grupos de riesgo puede provocar neumonía que es una afección grave de los pulmones, y afectar a los riñones.

El diagnóstico se hace con un kit especial que detecta si es coronavirus o no. Importante: según el país donde estés, si no has estado en las zonas de riesgo en los 14 días anteriores, ni en contacto con personas que hayan estado en las dos semanas anteriores en las zonas

de riesgo, parece improbable que sea el nuevo coronavirus. Pero a la vista de cómo están yendo las cosas, es posible que leas este artículo desde uno de las ciudades o zonas en donde está en aumento y se detecten que todos los casos de sintomatología media o grave sean coronavirus.

Si, por el contrario, has estado en las dos semanas previas en lugares donde se originó o donde hay casos, o con personas que han estado en esos lugares en las dos semanas previas, o con alguien que ha dado positivo y tienes manifestaciones: revisa las indicaciones de tu país o región activadas para coronavirus Covid 19.

Puede que lo más adecuado no sea acudir a tu centro de salud o a tu médico, sino que exista un teléfono para llamar: cuenta específicamente cómo te sientes, que has estado en tal país, o con tal persona que ha estado en tal zona de riesgo de coronavirus. Se inicia un protocolo especial. Sigue las instrucciones que te marquen.

9. Y nuestro cuerpo, ¿cómo se defiende?

Los virus, listos son un rato. Pero los humanos no nos quedamos atrás... tenemos un sistema inmune impresionante que funciona de distintas formas, implicando células y sustancias, un sistema de inteligencia, de comunicación y de toma de decisiones que nos deja pasmados al pensar en ello. Además, actúa sabiamente según ciclos distintos a lo largo de las 24 horas del día.

Nada que envidiar a la mejor agencia de inteligencia del mundo...

Veamos, por hacer lo complicado sencillo: básicamente tenemos sustancias y células que nos defienden de modo coordinado. Podemos decir que tenemos lo que se llama «inmunidad innata», que es una respuesta rápida, inespecífica ante agresiones. Y, por otro lado, la «inmunidad adquirida o adaptativa». En este caso, cuando hemos pasado según qué agresiones, el cuerpo guarda la memoria de lo que hicimos en ocasiones anteriores ante una amenaza igual o



semejante. Hay que pasar por ello, para aprender. No todos los microorganismos o amenazas desencadenan esta memoria y si, además, cambian o mutan de tiempo en tiempo, el cuerpo no los reconoce o la defensa que se crea «pensando» que iba a ser adecuada, no funciona.

La inflamación es un mecanismo inespecífico de defensa que cumple funciones muy importantes. Puede ser molesta, pero tiene su función. A veces, no os lo voy a ocultar... hay microorganismos que engañan al sistema inmune y se desencadena la respuesta de defensa equivocada o incluso provocan que se cree el entorno adecuado para que puedan seguir viviendo en nosotros. Trucos, ha habido toda la existencia, y algunos de ellos también los utilizan.

Como ya hemos explicado en los apartados anteriores de este artículo, el coronavirus puede afectar a animales y a humanos, conocimiento que se constata desde hace décadas. También hemos explicado que puede haber distintas cepas y la que nos está tocando

vivir es según los datos menos letal que otras, pero tiene mayor capacidad de difusión.

El coronavirus provoca lo que se denomina una zoonosis o enfermedad zoonótica. Es decir que, si un animal está infectado, los humanos cercanos a los animales o a los alimentos que provengan de ellos, se pueden contagiar también. Hay zoonosis muy graves como la enfermedad que conocemos como «encefalomielitis espongiiforme» o también llamada «mal de las vacas locas». La verdad, ¡qué nombre tan poco acercado! Pobres vacas.

En el caso del rotavirus y del coronavirus, son patógenos difíciles de evitar, según los veterinarios, pues están por todas partes. Afectan en épocas de frío tanto a los animales de compañía, como a los de granja y también a animales salvajes. En definitiva: es muy complicado evitar que los animales estén expuestos.

Se observa con cierta frecuencia, por ejemplo, en las vacas cuyo hábitat es cercano o similar, incluso el mismo al nuestro, que si se hacen pruebas inmunológicas



para saber si ha habido un contacto previo con coronavirus, se confirma que hubo un contacto previo, pero, la infección no llegó a desarrollarse ya que el sistema inmune pudo resolver sin grandes problemas.

Esto ocurre también en los humanos, con el coronavirus y con otros virus. Un día te haces pruebas de inmunidad y dices: «¡anda!, yo no sabía que había pasado la rubeola (y no había sido vacunada)».

Cuando el sistema inmune, apoyado por otros sistemas, ha sido capaz de defendernos y superar la infección, no nos sentimos enfermos. Es como «no tener noticia» del contagio concreto de un virus concreto. Puede ocurrir que el proceso ha sido leve, con escaso malestar y no ha habido necesidad de tratamiento importante, ni de pruebas específicas, así que no lo hemos sabido hasta que nos hecho esas pruebas que poníamos arriba como ejemplo con la rubeola.

Dada la situación de «ubicuidad» que comentamos para el coronavirus, si están por todas partes, vuelve a surgir una pregunta.

10. ¿Por qué unos caen enfermos y otros no? ¿Qué favorece la rapidez de contagio y las manifestaciones más o menos intensas?

Parte de la respuesta está dada en la primera parte de este artículo en el apartado de grupos de riesgo.

La evolución de la infección depende de otros factores que ampliamos a continuación. Como ocurre en cualquier combate, hay que tener en cuenta a las dos partes, a los dos combatientes: su fuerza, sus recursos y su estado general. Por ello consideramos: estado de salud del huésped, su estado defensivo, su estado anímico, quizá está muy estresado... El huésped puedes ser tú, aunque parece una palabra «amable», en estos casos somos un huésped sin desearlo, para que quede claro. Esto no es como las Apps de alquilar una

habitación en casa en las que tú decides si albergas a alguien o no.

El estrés excesivo, máxime si es continuado, modifica las defensas: nos hace más susceptibles a infecciones, también a alergias y a afecciones autoinmunes.

Dormir bien y suficientes horas, que permitan un sueño reparador es esencial. Todos tenemos una noche mala, pero hablamos de lo habitual.

A su vez dormir mal de modo habitual y el estrés continuado, puede iniciar procesos como hipertensión, afecciones cardiovasculares... así que ya ves la relación de estos factores con los grupos de riesgo, y quizá alguna explicación a cómo personas que no deberían desarrollar la enfermedad, una enfermedad, la desarrollan.

Imagina trabajar horas y horas y, encima, sometido a presión.

Ayudemos a los servicios sanitarios.

El estrés «baja» las defensas o modifica la respuesta inmunológica... Se sabe desde hace décadas, incluso siglos (yo no llevo siglos diciéndolo, no he alcanzado tal nivel de longevidad); es la experiencia y el conocimiento de tantos que han trabajado anteriormente y nos dejan sus resultados y textos, y así se demuestra; es decir, que lo sabemos «de siempre». ¿Alguna vez te ha pasado que en una época muy dura de trabajo o de estudio has tenido calenturas (herpes labial) o un resfriado aparentemente tonto?. Está demostrado que en época de exámenes entre los estudiantes con el estrés, las pocas horas de sueño, los ritmos de estudio intensos, disminuyen las defensas y hay más facilidad para contraer infecciones virales. Esto es un consuelo, algunos de nosotros pensábamos en los primeros años de carrera que ¡menuda cara tenían algunos! pues cerca de los exámenes no venían a clase aduciendo que estaban



enfermos y te pedían los apuntes... y nosotros estudiando como si no existiera un mañana. Bueno, sí, alguno se lo inventaría, no digo que no.

La exposición a la contaminación ambiental es un factor de riesgo. Fíjate que la contaminación ambiental aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Un poquito da que pensar, ¿verdad?

Estarás pensando que por qué no se ha puesto el estrés intenso o continuado y la falta de sueño reparador, o la contaminación ambiental, que se pueden considerar factores de riesgo en el apartado de grupos de riesgo. Pues honestamente, para no preocupar más. Hemos separado «grupos» y «factores».

Si estás en este apartado, ya has leído bastante como para aprender a protegerte, y ahora «sólo» añadimos unas guindas más al pastel de cómo se cuece la infección de coronavirus Covid 19 o cualquier otra.

Lo que sí hemos nombrado en grupos de riesgo, es el grupo de personas que padecen ciertas enfermedades respiratorias, cardiovasculares, debilitantes o crónicas como comentamos en los grupos de riesgo en la primera parte. No olvidemos, como es lógico, a las personas inmunodeprimidas, que ya hemos nombrado y ampliamos más adelante.

Los grupos y la socialización son un factor de riesgo que promueve el contagio.

Cuando los humanos estamos más juntitos, en el trabajo, en el colegio, en la universidad, con los amigos, con la familia... hablamos, respiramos, tosemos... y en las gotitas que se escapan por la boca o por la nariz al hablar, estornudar, toser... aunque creamos que no, van bichitos, van virus. Luego nos tocamos la boca, luego la nariz, los ojos, sin darnos ni cuenta, tocamos a otro, nos besamos... luego otra vez nos tocamos la boca, los ojos, cogemos el pañuelo de papel del otro que se ha sonado



los mocos (y está llenito de virus) para tirarlo... ¡que lo tire él, que son sus virus!

Bueno, que tanta cercanía y tanta afectividad... pues pasa lo que tiene que pasar... que los virus son felices con tanto humano junto y van saltando de uno a otro.

Si sabes que has estado con alguien que ha sido diagnosticado, te lo van a decir, pero has de mantener 14 días sin salir de casa si es que no estás hospitalizado; mantén la distancia de seguridad que ha ido quedando en 1 metro. Evita visitas o estar cerca de personas que pertenezcan a los grupos de riesgo.

Sé que es muy duro, estamos muy acostumbrados al contacto físico. Unos somos más afectivos que otros, y nos cuesta evitar ese abrazo, ese beso, esa caricia. Pues nos va a tocar, mientras dure esta pandemia, aprender para estos tiempos y para el futuro en cualquier otra afección similar: sonreír, decir palabras bonitas. Con los desconocidos o en entornos laborales, ayudarnos de

gestos con las manos para que pasen, no saludar dando la mano, sino más al estilo oriental, manos juntas en el pecho, en sentido de agradecimiento. Mantén la «distancia de seguridad» de 1 metro, recuerda, como cuando vas por la carretera.

Habrás observado la enorme cantidad de eventos y reuniones que se han suspendido. Así que ya eres consciente de la importancia de evitar lugares con muchas personas y/o sin el espacio de seguridad adecuado.

Los recientes datos nos están explicando que en los servicios de urgencias de los centros hospitalarios se producen muchos contagios de coronavirus, como ocurre con otros virus y agentes infecciosos. Por ello, no acudamos a urgencias si no es imprescindible.

Consideramos por una parte, la posibilidad de contagio, y por otro la posibilidad de que si nos contagiamos desarrollemos o no la enfermedad y en qué grado.



Resumen de factores directos e indirectos que promueven el contagio

- Pertenecer a un grupo de riesgo.
- Grupos y socialización.
- Contaminación ambiental.
- Estrés excesivo, problemas continuados de sueño.

11. El sistema inmune también se entrena... desde que llegamos a este mundo, pero al principio ¿qué pasa?

Los bebés son un grupo de riesgo para las infecciones en general, se pueden enfermar fácilmente y si tienen diarrea y/o fiebre, hay que cuidarlos especialmente.

Si nadie nace sabiendo... ¿cómo se defiende un bebé? El sistema inmune se va entrenando, se van creando las defensas inespecíficas y las específicas frente a patógenos concretos a medida que vivimos experiencias diferentes, como la vida misma... Vamos

aprendiendo a solucionar situaciones y lo hacemos lo mejor que podemos. A veces, claro está, necesitamos ayuda con sustancias o medicamentos concretos.

Cuando nacemos, al amamantarnos, nos prestan un sistema inmune con una información e instrucciones de defensa muy valiosa que no hemos creado nosotros: es un regalo que recibimos a través del calostro. El calostro es eso que llamamos «la leche de las primeras horas», aunque es distinto a la leche materna. El calostro es un tesoro de la naturaleza, que ofrece múltiples beneficios, pero lo más destacado y alucinante es que el calostro no está hecho principalmente para que el bebé se ponga gordito y guapo, no. Para eso es la leche materna de después. ¿Para qué está hecho entonces?

El calostro almacena experiencia inmunológica de la madre.

El calostro está creado para mantener vivo al bebé. Por explicarlo de modo sencillo, en la fase final del embarazo, el sistema inmune de la madre gestante hace una copia de toda la experiencia inmunológica de la



madre, de esas batallas en las que resultó vencedora, la cual está codificada en unas moléculas pequeñas las cuales actúan como disco duro o copia de seguridad. Se trata de un manual de instrucciones de defensa inmunológica.

Esa información se transporta dentro de ciertas células inmunológicas, glóbulos blancos, que circulan por la sangre hacia las mamas, que como sabemos se preparan para alimentar al bebé cuando nazca. Pero lo primero es mantener vivo al bebé que sale a un ambiente totalmente distinto al vientre materno, lleno de amenazas. Por ello, (me emociona contar esto) se le presta un sistema inmune al bebé que le permite actuar tal como ha luchado su madre frente a organismos patógenos si su cuerpecillo entra en contacto con uno de esos seres malvados.

Es maravilloso. Veréis. En esa información hay varios datos codificados: pasamos la foto del malo, para reconocerlo; las instrucciones de qué hacer para defendernos y destruirlo, y una señal que indica cuándo

hay que dejar de luchar, porque claro... En todos los combates hay una señal de alto el fuego.

El calostro puede hacer esto y muchas cosas más. Si quieres saber más, por favor, contacta conmigo en la dirección que está al final y te enviaré con mucho gusto información ampliada.

¿Os habéis fijado, queridas madres que me leéis, que gracias al calostro posiblemente vivimos la única vez en que los hijos/as nos hacen caso a la primera y sin rechistar? ¡Ah! me viene la emoción otra vez...

El calostro ayuda a evitar las diarreas, tan frecuentes en los recién nacidos. Ayuda a todo el sistema inmunológico: a la formación y entrenamiento de células defensivas generales y específicas, y de las sustancias necesarias. Sigue leyendo, pues te vas a sorprender.

Una función importantísima del calostro es favorecer el desarrollo de la flora o biota intestinal adecuada, ayudando a la colonización con bacterias buenas y a la eliminación de los gérmenes malos. De



hecho, el calostro es activo frente a los patógenos más frecuentes causantes de diarreas en los bebés, como el coronavirus. Sí, ¡el coronavirus!

Tengamos en cuenta que la flora intestinal es fundamental para la defensa, y que justo, por esos virus que provocan diarrea, se destruye. ¿Veis el peligro de los virus diarreicos?

Flora, biota, microbiota de la mucosa intestinal, microbioma. Sabemos que la piel y las mucosas tienen floras especiales que son microorganismos que viven en nosotros, pero no os asustéis que normalmente son buenas y está todo controlado. Ahora hay muchas palabras para lo mismo, para la flora... Nos complicamos la vida que da gusto... ¿Cómo no vamos a estar estresados? ;)

12. Una pequeña cantidad de calostro de recuerdo actúa en humanos y en animales.

Esto es sorprendente. En el caso del coronavirus en

general, tengo que nombrar a las vacas del principio: los veterinarios han demostrado que en los terneros recién nacidos, si se mantiene la toma de calostro más tiempo, aunque sea en cantidades muy pequeñas, no sólo se prolonga el tiempo de protección frente a los virus patógenos causantes de diarreas (rotavirus, coronavirus), sino que, si se contagian, se recuperan mejor.

En los humanos, es igual...

El calostro nos aporta información inmunológica esencial y esas funciones tienen lugar igualmente cuando somos adultos. Por eso usamos calostro de vaca, unos lo toman si tienen vacas, otros lo usamos en complementos nutricionales para «renovar o actualizar» el sistema inmune. En todos los años que he recorrido tantos países hablando del sistema inmune he aprendido también muchas recetas con calostro y que sí, el calostro de vaca, se sigue usando en los lugares donde hay vacas para ayudar a los niños y adultos enfermos. Es lo que tiene ser de ciudad que lo de las vacas, lo aprendes



de mayor.

Y pensaréis... ¿y qué sabe una vaca de cómo se defiende mi sistema inmune? Pues la magia, permitidme la palabra porque es tan impresionante que pareciera magia, es que la experiencia inmune guardada en el sistema defensivo de un mamífero sirve para otros individuos de la misma especie, incluso de un mamífero sirve para otro mamífero de distinta especie. ¿De dónde pensáis que vino la primera vacuna de la viruela? De una vaca. Incluso la palabra vacuna, nos lleva mentalmente a la vaca.

Las vacas comparten un entorno con los humanos: estamos expuestos, como quien dice, a los mismos patógenos. Esto es importante pues, aunque el calostro humano y el de vaca no es idéntico, sí se observa que nos puede ayudar a los humanos. Por ello, en mis formulaciones para cuidar el sistema inmune, he creado una «emulación del calostro humano» con calostro de vaca y otras sustancias que sustituyen lo que tiene el calostro humano y no tiene el de vaca. De este modo,

se pretende mejorar la respuesta del sistema inmune y contar con el factor «tiempo» tan importante...

Bien. Sigamos, pues hay otras sustancias naturales y alimentos que nos pueden ayudar a prevenir y a aliviar los síntomas si nos enfermamos. La clave: el Sistema de Control Central.

13. ¿Qué podemos hacer nosotros?

El sistema inmune, el sistema nervioso y el sistema endocrino colaboran y se afectan mutuamente, es lo que denomino el «Sistema de Control Central» (SCC). El SCC se desequilibra a causa de varios agentes desestabilizantes; la presencia de un factor patógeno como un virus o de una enfermedad crónica, es un agente desestabilizante.

Piensa en más situaciones que te desestabilizan, haz una lista... Te puedes quedar sorprendido/a de cuántas situaciones te pueden alterar. Y recordemos



que el estrés, altera tus defensas y te expone más a infecciones, en este caso hablamos de un virus.

Entonces a la pregunta ¿qué podemos hacer nosotros?, la respuesta es, primero antes de nada, sentido común. Aquí alguien estará pensando eso de que el sentido común es el menos común de los sentidos. Esta crisis a la que nos está enfrentando Covid 19 nos está enseñando mucho, muchísimo.

Aplicar la lógica implica, desde mi punto de vista: higiene diaria, precauciones básicas de las que ya hemos hablado, seguridad alimentaria, hábitos de vida saludables como dieta saludable, hacer ejercicio adaptado a tus condiciones, minimizar el estrés, apoyo inmunológico, ciertos complementos, etc.

Hábitos de vida

Obviamente la higiene es muy importante, máxime si hay personas enfermas en el entorno, cuando nosotros estamos enfermos o en esas primeras dos semanas tras haber estado en contacto con alguien que luego

enfermó o ha estado en las zonas de riesgo real de coronavirus.

Por ello, se recomienda lavarse las manos varias veces al día pues minimiza el riesgo de contagiarnos y para evitar que otros se contagien por nosotros. Lavar las manos de los niños pequeños, que ellos / ellas por iniciativa propia tantas veces como ahora es necesario, no lo van a hacer. Es una oportunidad maravillosa para explicarles cuán importante es lavarse las manos. Agua y jabón son perfectos, lavado de manos varias veces al día, no sólo antes de comer.

Puedes usar también esos geles de alcohol o desinfectantes que caben en cualquier bolso, mochila o en el coche. Evita las toallitas que luego no se degradan y hay demasiados desechos ya.

Limpia bien las superficies... Los limpiadores multiusos, los limpiadores del baño, suelen ser desinfectantes ya, mira las especificaciones.



La pantalla de tu móvil es una piscina de lujo para los gérmenes. El teclado del ordenador o computadora. El mando de la tele, el de la play, todos los mandos... ¡un asco, vamos, si te lo piensas! Pero que no cunda el pánico. Límpialos con alcohol que es barato y un paño especial, si lo haces con cuidado no a chorretón, se evaporará. No obstante, lee las instrucciones de limpieza a ver si se va a estropear algo y me echas la culpa a mí.

Un producto que en realidad a mí no me gusta mucho, nada porque me mareea el olor, pero le reconozco el valor, es la lejía. Sí la lejía de toda la vida, Si mi madre está leyendo este artículo se muere de risa, porque no me gusta que limpie con lejía, me pone mal cuerpo. Corramos un tupido velo sobre mi problema con la lejía. Lo importante es que la lejía inocua no es, o dicho de otro modo, puede ser tóxica y eso de limpiar con lejía y estar encima respirando o sin guantes es un error como la copa de un pino. No se debe mezclar con agua caliente, porque se evapora el cloro y no desinfecta como debería. Y no se debe mezclar con otros

productos, hay que leer el etiquetado. Generalmente una parte de lejía por 49 de agua nos da suficiente para desinfectar. Como ejemplo: 490 ml de agua y 10 ml de lejía, harían 500 ml, es decir, medio litro de líquido. Ponte guantes no obstante si usas lejía para limpiar.

Con este nuevo coronavirus no hay datos certeros de cuánto tiempo puede sobrevivir fuera de células en superficies. Las variables que pueden modificar su supervivencia son la temperatura, humedad y el tipo de material. Los estudios publicados hasta ahora sugieren que puede vivir desde una horas hasta unos 4 días. En cartón parece que puede vivir 24 horas, en las gotitas que eliminamos nosotros que se quedan en el aire unas 3 horas, en el plástico más unos 3 - 4 días tal como en superficies de acero inoxidable. Si recibes paquetes de zonas expuestas o de zonas de riesgo pues si dudas puedes desinfectar antes de tocar un paquete, usar guantes.

Los repartidores y las empresas de mensajería rápida están también tomando medidas de precaución.



Ropa: Cambia la ropa de cama, lava tu ropa, pijama, toallas: no uses la misma ropa donde has sudado o que vestías cuando estornudas o toses. No te guardes los pañuelos de papel en los bolsillos. No uses pañuelos de tela... los mocos mantienen allí a los virus tan ricamente.

Si estás contagiado, sigue el tratamiento que te hayan prescrito. Tu ropa, mejor lávala aparte. Duerme en un lugar aparte tú solo. Todo lo que toques límpialo después. Si usas guantes lávalos antes de tirarlos a la basura o deshacerte de ellos, con desinfectante, con agua y jabón, durante dos minutos al menos.

Usa mascarilla. Haz un uso razonable. Yo lo digo mucho, por la contaminación ambiental y, en este caso, por los gérmenes. Me da rabia cuando alguien en el metro me tose o estornuda encima, me parece una falta de cuidado. Aunque sea un resfriado común... seamos responsables. El problema con las mascarillas en la situación que estamos viviendo es que hay tal demanda que no está siendo atendida, que las personas que con

toda certeza las necesitan como personal sanitario y enfermos de distintas afecciones, no las tienen. Así que seamos razonables.

Evita contagiar a los demás. Los recientes cambios en la evolución de la enfermedad han modificado las recomendaciones respecto a grupos y reuniones. Recuerda que puede que no manifiestes nada en especial, pero estamos intentado cortarle el camino al virus.

Ya sabes acerca del tiempo de precaución necesario si se trata de contacto con alguien posiblemente contagiado de coronavirus, lo hemos descrito anteriormente.

Si estás hecho polvo, moqueando, tosiendo, te duele o molesta la garganta, usa una mascarilla si sales, o mejor quédate en casa reposando que seguro es lo que te pide el cuerpo.

Si tienes fiebre por encima de 38° C, si te duele todo el cuerpo, de forma intensa, si notas que te cuesta



mucho respirar, como si los pulmones no pudieran coger aire, evidentemente, ahí pasa algo... Un profesional de la salud te ayudará. Busca ayuda, pudiera ser que necesites test especiales y determinada medicación. Cada país tiene unas normas de actuación por favor, búscalas o llama al servicio de atención sanitaria para que te indiquen cómo actuar. En algunos países prefieren que llames al centro de salud y te atenderán en tu casa, en otros, te indicarán ir a un lugar especial. Pero actuemos con cabeza para no saturar los servicios de emergencia.

Atención si estás en un grupo de riesgo, por edad o por enfermedad, si ya tienes problemas respiratorios o cardiovasculares graves o crónicos, y de modo especial, si llevas algún tratamiento que baja tus defensas, por ejemplo, si estás con alguna quimioterapia.

Si estás inmunodeprimido (lo sabes porque te dice el médico que tienes las defensas bajas) ya saber que has de evitar los lugares muy concurridos y cerrados, evita visitas de personas adultas o niños que estén

enfermos por muy leve que sea para ellos, para ti no lo es y te pones en grave riesgo. Usa mascarilla cuando salgas. Mantén unas normas de higiene básicas tanto para ti como en tu entorno. Lava y desinfecta bien los alimentos, las superficies y los utensilios que utilices, con productos específicos desinfectantes para alimentos. Si estás inmunodeprimido y te contagias, sin duda, estarás controlado, sigue las recomendaciones de los profesionales de la salud.

Entre todos, podemos.

Entre todos, salimos adelante.



De nuestra vulnerabilidad nace nuestra fortaleza.

Resumen precauciones:

Higiene básica.

Manos limpias.

Mascarilla.

Limpia superficies y utensilios.

Cambia la ropa de cama.

Ropa limpia.

No te guardes los pañuelos de papel usados. Tíralos.

No uses pañuelos de tela.

Atención especial si estás en un grupo de riesgo.

Sigue las indicaciones del profesional que te

Dieta variada, segura y adaptada

Muchísimas sustancias participan en el milagro de la defensa y protección de nuestro cuerpo cada milisegundo de nuestra vida. Ahora mismo... según estás respirando, leyendo, pensando.

Comer, comemos; beber, bebemos (por suerte, en ambos casos), aunque algunos siguen pensando eso de «el agua para las ranas...». La dieta es un factor importantísimo de promoción de salud, o justo de lo contrario pues puede desestabilizarla sino es adecuada.

La dieta ha de ser variada y «limpia» incluyendo vegetales, legumbres, cereales, frutas porque es donde encontramos vitaminas, minerales y ciertos principios activos que no están en otros alimentos como bioflavonoides, por ejemplo. El aceite ha de ser de buena calidad, para mantener un patrón adecuado de ácidos grasos. La dieta ha de contener todos los grupos de nutrientes básicos: carbohidratos, proteínas, grasas, agua, vitaminas, minerales. Según tu estilo de dieta, sea por ideas o motivos religiosos, asegúrate de que no falta ningún nutrientes básico. Si tienes dudas, consulta con un profesional de la salud. En el programa y podcast La Vida Biloba, se ofrece una sección de consultas gratuitas. Tienes el enlace al final.

Bebe agua, es imprescindible y más cuando tenemos una afección viral que nos seca las mucosas, o crea flema o fiebre.

Una forma interesante de beber agua y ayudarnos a beber agua es beber infusiones. Seguro que te viene el café y el té a la cabeza... son diuréticos. ¿Lo sabías?



Claro, crees que bebes agua porque se preparan con agua, pero se dice que son diuréticos porque promueven la diuresis, es decir, el hecho de perder agua del organismo a través de la orina. Así que... no toda el agua que piensas que bebes cuando tomas café o té, realmente cuenta en la cantidad en la que has tomado. No puedes decir, bebo medio litro de té todos los días y pensar que eso es medio litro de agua, es menos en realidad. ¿No te has dado cuenta de que cuando bebes café enseguida vas al servicio y la orina huele a café? ¡Ah, no te has fijado!. Bueno la próxima vez fijate...

Algunas plantas en infusión nos ofrecen beneficios en casos de afecciones víricas, que sin ser muy potentes, la verdad, pero nos ayudan a 1) beber agua, 2) sentirnos un pelín mejor. Por ejemplo, llantén, saúco, menta, tomillo... Aunque te parezca que es «sólo» una infusión respeta las dosis que marquen en el envase al preparar la infusión. También nos ayudan a estar un poquito más tranquilos, que vaya cómo estamos de nerviosos... con amapola, melisa, azahar... Puedes usar planta en

infusión, o extractos en gotas; pero siempre que sean de origen seguro. Al final, te pongo algunas webs donde compro yo.

Los refrescos, ¡ay los refrescos...! otra batalla: son líquidos, pero no cuentan como agua, es más, evítalos, porque suelen llevar azúcar o azúcar camuflado y es muy importante evitar el azúcar.

Los alimentos siempre han de ser seguros, antes he puesto dieta «limpia», se refiere a la posible presencia de sustancias tóxicas nocivas. Tratando como estamos de una infección como la del coronavirus, insisto en lo de dieta limpia con mayor hincapié: las carnes y los pescados han de ser de origen seguro, adquiridos en lugares de compra seguros.

Evita los animales exóticos, los animales salvajes. No sabes si pueden tener alguna enfermedad que te puedan contagiar a ti, y luego a otras personas. Si se encuentra un animal muerto en el campo, en algunos países directamente se dice que está prohibido comerlos, hay que llamar para que los retiren. ¡Seamos



responsables! No es la primera vez que infecciones difíciles de tratar en los humanos comienzan así: con una infección que salta de un animal a los humanos como hemos comentado.

La dieta se debería adaptar a nuestro trabajo, a la actividad física, complejidad, al clima que hace donde vivimos o donde trabajamos, a la edad, entre otros factores. Éste es un tema realmente interesante, pues seguir patrones o estilos de dieta porque estén de moda, los recomiende tal o cual persona que lo mismo es muy muy diferente a ti, la verdad es que no tiene mucho sentido. Para mí, como profesional de la salud, es más complicado y me lleva más tiempo pensar en un estilo de dieta para una persona o para un colectivo de acuerdo a sus características, pero no lo concibo de otra forma. Cada persona además es un mundo, un ser único: puede haber, de hecho hay, unas recomendaciones generales, que como veis es lo que estamos haciendo aquí. Pero... la elección del alimento concreto, del tipo de cocinado y de preparación de los

alimentos puede cambiar la naturaleza del alimento, lo cual puede resultar beneficioso o perjudicial.

Haciendo estas salvedades, vamos a considerar algunos consejos que te pueden interesar.

Alimentos, especias y nutrientes especiales

Podemos ayudar a nuestro cuerpo incorporando ciertos alimentos y especias en nuestra dieta. Ya hemos nombrado el calostro que se puede encontrar en suplementos, y si lo consigues «en origen», por favor, que sea seguro... Os propongo ahora: jengibre, canela, cúrcuma. Tienen flavonoides específicos y aceites esenciales con acción antiviral. Actúan con especial afinidad en el sistema respiratorio, en el intestino, en el sistema muscular y articular. Canela y jengibre promueven la sudoración y ayudan a bajar la fiebre en los casos de afecciones infecciosas.

Es conocida la acción antiviral del ajo, tan común en la cocina. Curiosamente, estos tres últimos, canela,



jengibre y ajo, tienen sabor picante. El sabor picante se asocia con acciones frente a factores patógenos como virus y bacterias, incluso hongos, ayudan a su eliminación por distintas vías. Además, se dice que son de naturaleza caliente pues contrarrestan el frío y ayudan a que puedas sentirte más confortable: disminuyen los dolores musculares y articulares, el intestino está más tranquilo, se evitan las diarreas. Cuando estamos enfermos y tenemos fiebre, posiblemente te has dado cuenta de que cuando rompes a sudar, generalmente baja la temperatura y al mismo tiempo entras en calor. Esta acción de promover la sudoración la tienen la canela y el jengibre. Ahora sí, cuidado, que el jengibre pica de verdad... y más si está seco. Hay muchas recetas para usarlos, también infusiones. Asegúrate de que las infusiones que compres sean de calidad. En el podcast La Vida Biloba puedes encontrar un montón de ideas, tienes el enlace al final. Las especias como pimientas, orégano, tienen también actividad antimicrobiana y nos ayudan en múltiples sentidos, además de favorecer la digestión.

Las setas comestibles ayudan al sistema inmune con sus betaglucanos y otros nutrientes como vitaminas, minerales, enzimas específicas o sustancias con acción prebiótica. Enumerar sus acciones beneficiosas requeriría un libro entero sólo para ellos, pero en resumen, además de lo que ya se ha nombrado de apoyo inmunológico, te interesará saber que pueden ayudar a normalizar las funciones y el estado del organismo en general. En los años 60 del pasado siglo, ya se comenzó una investigación muy intensa sobre sustancias que contenían que mostraban acción anticancerígena. El problema era, como ocurre en otros casos en los que se aísla una sustancia del conjunto del ser en donde se encuentra, que era demasiado tóxica. Muchas sustancias utilizadas en farmacología convencional provienen de vegetales o de hongos.

No obstante, hay que tener ciertas precauciones con los hongos o setas comestibles: una de ellas es el cuidado con recoger por ahí sin saber si de verdad son comestibles o no, no vayan a ser tóxicas y tengas un disgusto. Y la otra: presta atención a los lugares donde



crecen. Las setas u hongos tienen mucha facilidad para acumular metales pesados y otras sustancias perjudiciales si crecen en entornos donde el agua o la tierra están contaminadas. Por otra parte, incorporarlas en la dieta es estupendo, con jengibre y/o con ajo. Además, añades valor extra a sus funciones, pero claro, hay que comer mucha cantidad si queremos tener una acción más duradera y real sobre el sistema inmune si es que tenemos alguna situación patógena a la que apoyar. A mí me gusta mucho usarlas como complementos nutricionales en estos casos.

Por eso, me gustaría destacar algunos que demuestran sus beneficios como poria, reishi, shiitake y otros «hongos nutricionales». Tras más de 30 años de investigación, viajando por el mundo dando conferencias y diseño de complementos nutricionales, puedo decir que los hongos nutricionales son otro de los tesoros de la naturaleza y unas de mis sustancias favoritas, no dejan de sorprenderme. Ya en la naturaleza, los hongos tienen una acción importantísima en el

mantenimiento del equilibrio de nutrientes y de protección frente a infecciones de todos los seres que viven a su alrededor.

Los hongos nutricionales se preparan en concentrados deshidratados específicos para aprovechar mejor sus nutrientes beneficiosos para el sistema inmune y para el organismo en general. Su cultivo ha de ser controlado para evitar la toxicidad por ello, la materia prima es muy importante, yo soy muy pesada con eso de la calidad de la materia prima.

También se pueden destacar vitaminas y minerales como el zinc, la vitamina C, la vitamina D que es una defensiva (un antibiótico natural) y no sólo ayuda a fijar el calcio, como todos sabemos. Aprovecho para recordar que el coronavirus es un virus, por lo que los antibióticos que actúan frente a bacterias u hongos patógenos, no tienen sentido en la pauta de tratamiento. Sólo un profesional de la salud recomendará antibióticos si fuera el caso de que haya infecciones simultáneas.



La vitamina D es un prodigio de acciones como el zinc y la vitamina C, cada uno de ellos realiza decenas de acciones en el organismo. Destacaría también algunos extractos herbales específicos como los de salvia, rhodiola, cúrcuma, jengibre, ajo (que ya hemos nombrado) o el mismo astrágalo. Fíjate que son alimentos o plantas que se pueden añadir a la alimentación. Ese concepto de dieta medicinal, es algo que me gusta, pues no se trata sólo de llevar una dieta saludable, sino de que en según qué momentos, añades a tus guisos tal o cual ingrediente para conseguir un efecto saludable.

Nutrientes y sustancias escogidas se pueden encontrar en ciertas fórmulas de complementos nutricionales diseñados según los parámetros que he expuesto en este artículo para incorporar en tu dieta y estilo de vida saludable. Si quieres conocer cuáles uso yo, escíbeme utilizando el link que figura al final del texto.

Minimizar el estrés

Ya hemos nombrado el efecto del estrés sobre el organismo y concretamente sobre el sistema inmune. La depresión, la ansiedad, el miedo... son vivencias muy comunes desgraciadamente hoy día. Si lo piensas... con el brote de coronavirus entramos en pánico y las dudas nos pueden fastidiar más. Vemos los mapas en la televisión donde ponen todos los países afectados en rojo, y asusta, ya lo creo, pero fíjate en las cifras, por favor, que hay países enormes donde las cifras son muy bajas. Si vives en un lugar donde ha saltado el brote es muy posible que estés lleno de dudas, con ansiedad. Y si te toca hacer cuarentena... es que parece imposible que uno vaya a ser capaz.

Desgraciadamente no me quiero olvidar de mencionar que la infección por coronavirus Covid 19 ha despertado un grave problema económico y tiene visos de convertirse en una crisis económica global.

Puede que ya estés en casa teletrabajando, a lo mejor no lo has hecho nunca. Te aseguro que



dependiendo del resto de circunstancias, si tienes niños en casa, si estás solo... teletrabajar puede ser una bendición y un descubrimiento o algo que nos sabes cómo enfrentar.

El teletrabajo como digo puede ser una bendición. Yo hace muchos muchos años que trabajo así, y con mi equipo, y muchas empresas con las que trabajo, lo hacemos de este modo. Me ha tocado enseñar a teletrabajar. Recuerdo en una ocasión, teníamos que organizar una reunión de muy alto nivel y cada uno vivíamos en un sitio, a muchos kilómetros de distancia, entre las personas que tenían que asistir para tomar decisiones, había personas digamos, no jóvenes. Era tan complicado... que yo propuse utilizar una de mis aulas virtuales para tener la reunión. Aquello hizo que una persona en concreto pusiera el grito en el cielo: ¡dónde se ha visto eso de reunirnos y decidir y votar sin estar juntos!. Hablé con él y le convencí, le dije: déjame que te enseñe, ahorramos tiempo, combustible, hoteles, dietas, contaminamos menos. Me puse yo sola con él

antes de la reunión por teléfono dirigiéndole en su ordenador. ¡Menudo éxito! ¿Desde cuándo existe esto me decía? Te cuento esta historia para que veas que tú también puedes. Además quizá te dirijan el trabajo. De todas maneras permíteme que te ofrezca unos consejos, porque no es todo tan chulo como parece. Hace falta una disciplina y un orden.

Consejos para teletrabajar o trabajar en remoto y ser eficiente

- Levántate y haz tu rutina como si fueras a salir. Cámbiate de ropa, no trabajes en pijama. Mi padre me decía: hay que quitarse los miasmas.
- Asegúrate de que tienes todo lo necesario en cuanto a herramientas tecnológicas, si dudas, pregunta en tu empresa. Si eres autónomo, pregunta. Somos muchos.
- Habilita un espacio en casa, al ser posible con luz natural, un lugar por lo menos en la mesa donde puedas dejar tus cosas.



- Escribe las tareas que tienes que hacer, en un papel, en el móvil o en apps especiales, pero organízate. Establece objetivos. Da valor de prioridad a las tareas. A, lo urgente, B lo importante, C puede esperar. Un jefe que tuve me enseñó que las tareas tipo C llaman a la puertas solas. Son esas ¡Oye Nuria, ¿me has mandado la comparativa de la fórmula?. Como no había prisa pasan de lista y a veces se olvidan. A, B, C o colores, lo que prefieras. Ve tachando lo que terminas. ¡Da un gusto!
- Distribuye el tiempo. Haz descansos, ponte alarmas. Trabajar solo es duro, no es tan fácil como parece y lo mismo te mareas y es que se te ha olvidado comer. Bebe agua. Los descansos no son ahora pongo la lavadora, ahora tiendo, ahora pongo las lentejas... no eso es en otro tiempo que no es el de trabajo.
- Si estás en un equipo trabajando, chequea cada poco o sincroniza para ver que todo va bien y sobre todo para coordinaros. Celebrad que conseguís objetivos.

Es posible que seas una de las personas, profesional, empleado, empresario, autónomo o freelance afectado por tanto cambio, cancelaciones, etc. Sé a ciencia cierta que es una situación muy compleja. Pero pasará, aprendamos de esta vez, veamos lo que han hecho otros y ha funcionado, seamos responsables para cortarle las vías de difusión y replicación al virus.

Empieza por ti mismo, por ti misma.

Puedes hacer por llevar una vida más tranquila y placentera, aprender a parar, aprender a no hacer nada por un ratito. Aprende a meditar. La meditación existe desde hace siglos, y sus beneficios son claros para la tensión arterial, el sistema inmune, la calidad de sueño, nos sentimos más felices y pensamos con más claridad, sufrimos menos. A mí me gusta hacer un ratito de meditación al despertarme, doy gracias porque mis ojos se han abierto y estoy viva, meditar me ayuda a para afrontar mejor el día, con ilusión. También me gusta hacer unos minutos por la noche, antes de dormir, repaso



qué he hecho, doy gracias por lo vivido y aprendido. me pongo música y un temporizador para que la música se apague sola y esto me ayuda a parar la cabeza. En cualquier momento, si lo necesitas, para, siéntate y solamente respira, fijate en cómo el aire entra y sale por la nariz. 10 o 15 minutos puede ser suficiente.

A lo mejor este tiempo de menos trabajo lo puedes usar para otras cosas para las que siempre quisiste tiempo. Quizá para formarte o para ese hobby. Quizá puedas ayudar a alguien que no está enfermo pero está como tú, con la debida seguridad.

No te aisles. Si estás preocupado o preocupada, habla con tus amigos, con tus personas de confianza. Por suerte hoy día tenemos medios tecnológicos para hablar y vernos aunque no estemos en el mismo lugar.

Estoy segura de que esto va a pasar y todos vamos a salir fortalecidos.

Hacer ejercicio también es una forma interesante de cuidarnos y de minimizar el estrés, fortalece las

funciones orgánicas y al sistema inmune. Si estás en una zona afectada los gimnasios estarán cerrados, puede que te toque hacer ejercicio en casa o si vives en el campo, salir. Escucha música, o el podcast de La Vida Biloba, sí sí, barriendo para casa... ¡Escucha lo que te guste!

Para finalizar, me gustaría mucho que tuvieras en cuenta lo siguiente:

En conjunto, la Salud es ser capaces de mantener el bienestar y el equilibrio físico, mental, emocional, y también social, no nos olvidemos. Vivimos tiempos complejos, se mire por donde se mire. De pronto vemos y sabemos y sentimos lo vulnerable que es nuestro mundo y nuestro sistema. Algo minúsculo nos lo está demostrando. Pero también, en esta vulnerabilidad está nuestra fortaleza. Somos capaces de aprender, de unir esfuerzos siendo responsables, conscientes, solidarios.

La salud está relacionada con la capacidad de adaptación ante los cambios, con la habilidad de soportar presión sin venirnos abajo sin remedio, se



relaciona con la resiliencia y así podemos superar los avatares de la vida. Las infecciones son uno de esos avatares.

No vivimos en un ambiente estéril. Estamos en contacto con el medio ambiente, con el aire, con el agua, los alimentos, con otras personas, con otros seres. De estas interacciones surgen «desavenencias» biológicas, que pueden resultar en enfermedades.

Quiero destacar que la enfermedad también es un intento de la unidad cuerpo/mente que somos por recuperar el equilibrio perdido, por llamar nuestra atención sobre la lucha que lleva a cabo para mantenernos vivos y sanos... para que hagamos caso y tomemos las medidas necesarias. Por ello, es importante estar atentos a qué nos dicen el cuerpo, la mente y las emociones, pues nos hablan en su lenguaje de manifestaciones. Me gusta mucho enseñar este lenguaje.

Mi muestra de respeto a la Naturaleza es aprender de ella, ver cómo se reequilibra y emularla, cuidarla y venerarla. Nosotros, los seres humanos, somos parte de ella. Cada uno de nosotros somos responsables de millones de células que nos forman. Nosotros, como sociedad y como especie dentro del planeta, tenemos una responsabilidad.

*Muchas gracias por haber leído hasta aquí.
Cúdate mucho y haz lo posible por ser feliz.*

Dra. Nuria Lorite Ayán

Directora y fundadora de Biloba Escuela y Atención de Salud. www.biloba.es

Acompáñame en el podcast La Vida Biloba
www.lavidabiloba.com

Miembro del Consejo Rector de Bircham International University, School of Natural Health.

Profesora, autora e investigadora.



Si te interesa este tema en general o alguno en concreto y deseáis ampliar información y/o formación, os invito a utilizar el enlace de contacto, y desde allí escribirme con la solicitud que más os interese. Estaré encantada de ayudar.

Contacto: www.biloba.es/contacto

14. Artículos y lugares para ampliar información

Referencias

- Davis, D. Dulbecco R. y cols. Tratado de Microbiología. 2ª Ed. 1983 Ed. Salvat
- De Wilde AH, Snijder EJ, Kikkert M, van Hemert MJ. Host Factors in Coronavirus Replication. *Curr Top Microbiol Immunol*. 2018; 419:1–42. doi:10.1007/82_2017_25
- Hurley WL, Theil PK. Perspectives on immunoglobulins in colostrum and milk. *Nutrients*. 2011;3(4):442–474. doi:10.3390/nu3040442
- Lorite Ayán, N Los alimentos según la Medicina Tradicional China. Tesis doctoral. 2015 UCM
- Lorite Ayán, N. 2020 Comprendiendo la amenaza global del coronavirus, parte 1, 29 de enero de 2020. <http://lialdia.com/2020/01/comprendiendo-la-amenaza-global-del-coronavirus-parte-1/?fbclid=IwAR0iBUGuCRPKKsigw5ug1UjqYybYvRFqjS9w0MFCYv2aaidbEEow7Qkp6Q>
- Lorite Ayán, N 2020 Comprendiendo la amenaza global del coronavirus, parte 2, 31 de enero de 2020 <http://lialdia.com/2020/01/comprendiendo-la-amenaza-global-del-coronavirus-parte-2/>
- Midgley, S. E., Hjulsager, C. K., Larsen, L. E., Falkenhorst, G., & Böttiger, B. Suspected zoonotic transmission of rotavirus group A in Danish adults. *Epidemiology and Infection*, (2012). 140(6), 1013–1017. <https://doi.org/10.1017/S0950268811001981>
- Perlman S¹, Netland J. Coronaviruses post-SARS: update on replication and pathogenesis. *Nat Rev Microbiol*. 2009 Jun;7(6):439-50. doi: 10.1038/nrmicro2147.

Webs información general y específica:



- <https://biloba.es/la-vida-biloba/bilobateca/> - Artículos varios disponibles. Visita el blog para actualizaciones posibles.
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html> Centro de Control de Enfermedades EEUU.
- <https://www.farmhealthonline.com/disease-management/cattle-diseases/rotavirus-and-coronavirus/>
- <https://www.globalmedicalzon.com> - Material sanitario, higiene y desinfección, complementos.
- <https://www.masterlife.info> - Complementos nutricionales acordes con la legislación europea.
- <https://medlineplus.gov/> - Definiciones e información para público general.
- <https://www.lavidabiloba.com> - Podcast sobre salud y estilo de vida.
- <https://www.msmanuals.com/es/professional/enfermedades-infecciosas/virus-respiratorios/coronavirus-y-s%C3%ADndromes-respiratorios-agudos-mers-y-sars> Manejo de las últimas infecciones por coronavirus.
- <https://tedmecum.com> - Infusiones, tés.
- <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/health-emergencies-represent-some-of-the-greatest-risks-to-the-global-economy-and-security> "Los virus no saben de fronteras". Revelador discurso al G20 en 2017. Ni que hubieran visto lo que iba a pasar..
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> - Actualizaciones Covid 19 de la OMS: datos, recomendaciones, etc.
- [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal)) - Actualizaciones gripe y tipos.

©Texto editado por Biloba.

®Nuria Lorite Ayán

Si quieres contactar por favor puedes entrar en www.biloba.es/contacto.

Marzo de 2020

«Tantísimos años sobre la faz de la Tierra y aún algo minúsculo nos da una lección de humildad y extrae lo mejor de la Humanidad».

Nuria Lorite Ayán



