Prevención y Autotratamiento 1 - Baño de Fuego y Hielo

Descargo de responsabilidad: Los métodos de prevención y autotratamiento proporcionados aquí no están destinados a reemplazar una terapia médica formal. Nuestro objetivo es reducir la probabilidad de infección en personas sanas, tratar los síntomas cuando son leves, con la esperanza de disminuir la posibilidad de que sea requerida la hospitalización.

Este tratamiento es una receta familiar: baño de agua caliente y hielo. Este es el enfoque que nuestra familia usa para la prevención y el de la influenza en los últimos diez años, y ha mejorado gradualmente en la práctica.

Descripción del método de implementación específico para adultos. Los niños o las personas que no pueden cuidarse a sí mismos, incluidos los que están enfermos, necesitan ayuda para completar los siguientes pasos.

Cosas que necesitas:

- Bañera con agua corriente fría y caliente
- Un recipiente con agua fría, preferiblemente con cubitos de hielo o una bolsa de hielo.
- Agua helada (con sal y azúcar) o jugo de fruta frío. Puedes agregar cubitos de hielo a la bebida
- Toallas gruesas de mano y toallas de baño
- Pijamas / ropa de dormir (más de un conjunto)

1. Paso de preparación: Remoje una toalla de mano en el recipiente con agua fría.
2. Al agregar agua caliente a la bañera al principio, la temperatura no debe ser demasiado alta para la persona que se está bañando, debe ser razonablemente caliente pero aún tolerable. Solo agregue dos tercios del agua necesaria para el baño caliente en este paso.
3. Después de meterse en la bañera y ajustarse a la temperatura del agua, la persona debe comenzar a agregar más agua caliente. Abra solo el grifo izquierdo por completo para obtener el máximo calor. Agite el agua caliente con el agua existente para que se mezclen rápidamente. Si hace un calor insoportable, deje de agregar agua caliente. Si el agua se vuelve muy fría, puede drenar parte del agua antes de agregar más agua caliente. Esta es la parte del calor del baño. Las altas temperaturas ayudan a matar el virus. Deberías comenzar a sudar. La sudoración ayuda al cuerpo a deshacerse de los desechos.
4. Cuando la persona comience a sudar en la bañera, saque la toalla de hielo del lavabo (preparado en el paso 1, la primera parte de 'hielo' de la bañera), exprima o saque un poco del exceso de agua y luego póngaselo en la cabeza, comenzando por la frente, la cara y la oreja, luego el resto de la cabeza para bajar la temperatura. A medida que aumenta la temperatura del agua de la bañera, la cabeza comienza a sudar más. Cuando la toalla fría no esté lo suficientemente fría, exprima y ponga en el recipiente con hielo. Luego sáquela mojada y aplíquese nuevamente en la cabeza (incluida la frente y la cara), o incluso envuelva la toalla fría alrededor de toda la cabeza. La razón para hacerlo es proteger la cabeza y evitar que las altas temperaturas dañen los órganos cerebrales. Este paso tiene que repetirse.
5. Beba agua fría o jugo durante todo el proceso de baño para mantener su cuerpo hidratado. Esta es la segunda parte "hielo" del baño.

6. Siga respirando profundamente en el agua caliente e inhalando el vapor caliente para aclarar las vías respiratorias superiores, lo que ayuda a toser la flema.
7. Sumérjase en la bañera durante 20 a 40 minutos, dependiendo de la tolerancia personal. No te fuerces. Su piel debe estar sudorosa y de un color rosado al salir de la bañera.
8. Séquese, póngase el pijama, evite el flujo de aire frío que sopla directamente sobre su cuerpo.
9. Acostarse. Coloque una toalla gruesa sobre la almohada para absorber el sudor de su cabeza. Prepare algunas toallas para limpiar el sudor de su cabeza y cuerpo. Si hace demasiado calor, cubra su cuerpo con una manta delgada primero. Espere hasta que no esté tan caliente antes de cambiar a una manta o edredón más gruesa.
10. Prepare conjuntos adicionales de pijamas y cámbialos cada 20-30 minutos si su cuerpo se pone demasiado sudoroso. Normalmente la sudoración debería haberse detenido en menos de una hora. Asegúrese de usar ropa seca cuando finalmente se vaya a dormir.

Algunas notas:

- Todo este proceso se reduce a tomar un baño muy caliente. Sin embargo, este proceso es más efectivo de lo que piensas. Este baño NO es por placer. Necesitas sudar. Deje que el calor intenso y el ambiente húmedo excesivo maten el virus.
- La alta temperatura del agua del baño es para ayudar a matar el virus, la bebida fría es para mantener la hidratación y agregar electrolitos, y la toalla de hielo es para proteger la cabeza del sobrecalentamiento. Además, la sudoración es importante porque es una forma para que el cuerpo excrete desechos y toxinas.
- Evite resbalarse y caerse al salir de la bañera caliente, ya que sus brazos y piernas pueden sentirse entumecidos y cansados por el baño caliente.

=====
<https://www.covid19-prevention-and-care.com/>
=====

Acknowledgments: The Spanish translation was done with the help of Ms. Loira Ortiz
Reconocimientos: La traducción al español se realizó con la ayuda de Sra. Loira Ortiz