

AYURVEDA Y COVID-19

CONSOLIDADO DE GUÍAS Y PROTOCOLOS
ELABORADOS POR EL MINISTERIO AYUSH (INDIA)
CON ADAPTACIONES A LA ARGENTINA Y BRASIL



AYURVEDA Y COVID-19

**Consolidado de guías y protocolos elaborados
por el Ministerio AYUSH (India)
con adaptaciones a la Argentina y Brasil**

Aprobado por el Ministerio AYUSH (India)

Organizadores:

**Nina C. B. Silva, Ricardo Ghelman,
Caio Portella y Jorge Luis Berra**

Autores:

Nina Claudia Barboza da Silva
Jorge Luis Berra
Danilo Maciel Carneiro
Danilo Forghieri Santaella
Ricardo Ghelman
Bárbara Esteves das Neves
Caio Portella
José Ruguê Ribeiro Junior

**Ayurveda
Prema**
Fundación de Salud



con el apoyo de la

**EMBAJADA
DE LA INDIA**

सत्यमेव जयते

ALERTA

Este libro electrónico es un material de referencia y no un manual médico. No pretende sustituir ninguna evaluación clínica, consulta o planificación terapéutica real. La información contenida aquí no reemplaza la atención médica adecuada ni la orientación de los profesionales tratantes para las personas en contacto o afectadas por COVID-19.

Berra, Jorge Luis y colab

Ayurveda y COVID : consolidado de guías y protocolos elaborados por el Ministerio AYUSH -India- con adaptaciones a la Argentina y Brasil / Jorge Luis Berra y colab ; Coordinación Jorge Luis Berra y colab. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Fundación de Salud Ayurveda Prema, 2020.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-24187-1-7

1. Ayurveda. 2. Medicina Ayurvédica. 3. Medicina Tradicional. I. Título.
CDD 615.538

CABSIN (Brasil)

Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa
COORDINACIÓN GENERAL

Ricardo Ghelman
PRESIDENTE

Caio Fabio Schlechta Portella
VICE - PRESIDENTE

Nina Claudia Barboza da Silva
COORDENADORA DO COMITÊ DE AYURVEDA

FUNDACIÓN DE SALUD AYURVEDA PREMA (Argentina)

COORDINACIÓN GENERAL

Dr. Jorge Luis Berra

Grupo Revisor

Dra. Alma Berra	Lic. Rosana Molho
Dr. Ruben Bronberg	Lic. Juan Manuel Moro
Dra. Néliida Ferradas	Dr. Daniel Radomskiy
Lic. Eduardo Flores Allende	Dra. Alejandra Rodriguez
Dr. Guillermo Geist	Dra. Mercedes Seminara
Dr. Mariano González	Lic. Paula Virgara
Dra. Marcela Luiz	Dra. María José Wernisch

INDICE

Prefacios

Cartas de los Embajadores de Brasil y Argentina

Presentación

Capítulo I – Protocolo Nacional de Manejo Clínico basado en Ayurveda y Yoga para el manejo de Covid-19

Capítulo II – Recomendaciones del Ayurveda para el autocuidado y el fortalecimiento de la inmunidad durante la crisis del COVID-19

Capítulo III – Directrices para los practicantes de ayurveda para COVID-19

Capítulo IV – Protocolo de manejo post-COVID

Apéndice A – Índice Sánscrito de las plantas mencionadas en el texto que se encuentran en Argentina y Brasil

Apéndice B - Índice según Nombre Botánico de las plantas mencionadas en el texto que se encuentran en Argentina y Brasil

Apéndice C – Fotos de las principales plantas mencionadas en el texto que se encuentran en Brasil y Argentina

Apéndice D - Fotos de las plantas mencionadas en el texto y que se encuentran en India



LAS PRÁCTICAS INTEGRATIVAS Y COMPLEMENTARIAS DE LA SALUD

Daniel Miele Amado
**Coordinación Nacional de Prácticas Integrativas
y Complementarias en Salud**
DESF / SAPS / Ministerio de Salud - Brasil

En Brasil, históricamente, existen varias experiencias relacionadas con las Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas (MTCI) como una oferta para la población. Muchas de estas, preceden a la propia institucionalización del Sistema Único de Salud - SUS, e incluyen experiencias de ofrecer Ayurveda y Yoga en servicios de salud pública.

En el ámbito del Sistema Único de Salud (SUS), en el año de su constitución en 1988, se institucionalizaron los servicios de acupuntura, homeopatía, plantas medicinales y termalismo, mediante las resoluciones de la Comisión Interministerial de Planificación y Coordinación. Sin embargo, se basó en la Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias del SUS - PNPIC, instituida en 2006, donde se establecieron normas y lineamientos para la prestación de estas prácticas. Inicialmente se estandarizó la oferta de Medicina Tradicional China / Acupuntura, Homeopatía, Plantas Medicinales y Fitoterapia, Termalismo y Medicina Antroposófica y se utilizó el término Prácticas Integrativas y Complementarias en Salud (PICS) para referirse a las prácticas realizadas por profesionales. presente en el SUS.

En 2017, el PNPIC se amplió para incluir otras 14 prácticas: arteterapia, ayurveda, biodanza, danza circular, meditación, musicoterapia, naturopatía, osteopatía, quiropráctica, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitaria integradora y yoga, totalizando 19 prácticas. Y, en 2018, se incluyeron otras diez prácticas en el PNPIC, entre las que se encuentran: apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelación familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, colocación de manos, ozonoterapia y terapia floral.

La implementación del PNPIC cumple con las recomendaciones de la OMS, además de las diversas conferencias nacionales de salud, y asambleas mundiales, promoviendo e integrando la provisión de PICS en el SUS. Además, lidera y apoya discusiones con las diferentes áreas que dialogan con esta política, así como con las instituciones responsables del desarrollo de legislación / estándares para la provisión de productos y servicios de calidad, brindando el desarrollo del conocimiento en el área. En este contexto, Brasil avanza como Estado Miembro de la OMS con gran institucionalización de estas prácticas en términos de regulación, formulación de políticas en el

MTCI, así como en la integración del MTCI en el sistema nacional de salud.

En la actualidad, existen más de 17 mil servicios de salud en la Red de Atención en Salud (RAS) que ofrecen prácticas integradoras y complementarias en el SUS, con más de 15 mil de estos establecimientos en Atención Primaria de Salud.

En el SUS, se ofrecieron más de 2500 servicios en Ayurveda entre 2017 y 2019; en relación a la práctica del yoga, se ofrecieron 107.241 sesiones en el mismo período. Considerando las consultas de homeopatía, entre 2017 y 2019 se registraron 72.089 visitas, señalando que dichos datos pueden ser aún mayores debido a algunos sesgos de subregistro de producción en algunos estados y municipios.

Desde el inicio de la pandemia, varios estados y municipios brasileños han implementado la oferta en línea de algunos PICS, como yoga, terapia comunitaria integradora, terapia floral, meditación guiada, práctica de tai chi chuan, entre otros, pensando en el bienestar de la mujer. personas y atención de la salud mental, considerando el agravamiento de la ansiedad, la depresión, el estrés, el miedo y la ideación suicida.

El Ministerio de Salud de Brasil también ha actuado fuertemente en el campo de la capacitación de la oferta PICS. Desde 2016 viene desarrollando acciones estratégicas en la formación PICS para profesionales de la salud en la red, que actualmente cuentan con más de 140 mil participantes en nuestros cursos en línea disponibles. en la plataforma SUS Virtual Learning Environment (AVASUS). Además, en este momento, se están preparando nuevos cursos introductorios sobre diferentes temas de PICS, incluido uno sobre Yoga y otro sobre Ayurveda, cuyos lanzamientos está previsto para el primer semestre de 2021.

Otra acción importante del Ministerio de Salud es la cooperación internacional, donde en 2020 se estableció un Acuerdo de Cooperación entre el Ministerio de Salud de Brasil y el Ministerio de AYUSH en India, con el fin de establecer acciones de cooperación en el ámbito de las medicinas tradicionales. Se espera que estas acciones fortalezcan el Ayurveda, el Yoga y otras

medicinas tradicionales en ambos países.

Se ha demostrado que PICS amplía la atención sanitaria en todos los niveles de atención, en la atención primaria, en los servicios especializados y también en los hospitales. Esta integración ha permitido una atención más resolutive y ha contribuido a prácticas más rentables, contribuyendo a la sostenibilidad del sistema sanitario y aumentando la satisfacción de los usuarios que reciben estas ofertas.

Daniel Miele Amado

**Coordinación Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias en Salud
DESF / SAPS / Ministerio de Salud - Brasil**

EL AYURVEDA EN BRASIL

**En nombre del equipo organizador
Ricardo Ghelman, presidente del Consorcio Académico
Brasileño para la Salud Integrativa
Nina C. B. Silva
Caio Portella**



CABSIN
CONSORCIO ACADÊMICO
BRASILEIRO DE
SAÚDE INTEGRATIVA

Frente a la pandemia de COVID-19, estamos siendo desafiados a escala mundial en cuanto a propuestas de estrategias de afrontamiento que puedan prevenir la propagación de la infección, controlar la condición clínica en sus diversas fases, así como reducir las secuelas y promover la plena recuperación de las poblaciones afectadas. La antigua experiencia clínica del Ayurveda se ha introducido desde hace décadas en Brasil y Argentina, pero de manera tímida, aún hoy con todo su riquísimo y coherente conjunto de recomendaciones, el Yoga y la Meditación se están introduciendo como modalidades terapéuticas cada vez más cercanas a la cultura brasileña. La implantación del Ayurveda en Brasil encuentra un suelo fértil compuesto por una política de salud pública inclusiva que lo incorporó al Sistema Único de Salud en 2017, debido a las condiciones climáticas favorables con muchas plantas medicinales equivalentes en el territorio nacional, y por una red de investigadores en Medicina Tradicional, Complementaria e Integrativa (MTCI, OMS) organizado desde 2017 para fundar el Consorcio Académico Brasileño para la Salud Integrativa (CABSIN) en 2018.

A través de una iniciativa de colaboración entre CABSIN, la Fundación Ayurveda Prema de Argentina y el Ministerio de AYUSH, y con el apoyo de las Embajadas de India en Brasil y Argentina, los lineamientos para hacer frente al COVID-19 pueden ser accesibles a toda la población brasileña y América Latina a través de la revisión de un grupo de expertos en Ayurveda. CABSIN desarrolla una serie de proyectos a los que se puede acceder a través de www.cabsin.org.br como mapas para sistematizar la evidencia clínica, estudios clínicos multicéntricos, artículos periodísticos para traducir conocimientos especializados, en definitiva, todo tipo de actividades de investigación y docencia en el área. MCTI y Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias (PICS) con alianzas nacionales e internacionales. El Consorcio es parte de la Red MTCI Américas de la Biblioteca Virtual en Salud de BIREME / OPS, de la Red PICS Brasil y es Capítulo Brasil de ISCMR (Sociedad Internacional de Investigación Tradicional, Complementaria e Integrativa).

En nombre del equipo organizador

Ricardo Ghelman, presidente del Consorcio Académico
Brasileño para la Salud Integrativa

Nina C. B. Silva

Caio Portella

EL AYURVEDA EN ARGENTINA

Dr Jorge Luis Berra
Director – Fundación Ayurveda Prema

**Ayurveda
Prema**
Fundación de Salud



El mundo entero enfrenta la pandemia del coronavirus, para la cual no hay solución inmediata a la vista. Los sistemas médicos tradicionales cuentan con recursos que pueden ser de utilidad ya sea para aumentar la inmunidad y/o para el manejo de la enfermedad y de la fase de recuperación. En este contexto, el Ayurveda tiene una sólida sabiduría y valiosos conocimientos científicos fácilmente reconocibles por quienes se acercan a ella.

Comenzando hace más de 20 años, la Fundación de Salud Ayurveda Prema ha difundido el Ayurveda en Argentina y América Latina, impartiendo cursos universitarios, en su mayoría a nivel de posgrado. La Fundación actualmente dicta diferentes cursos con certificación conjunta de la Asociación Médica Argentina o la Universidad Gran Rosario. Desde el año 2001 es Centro Colaborativo de Gujarat Ayurved University (India) para la formación e investigación en Argentina. En el año 2016 fue designada sede de la Cátedra de Ayurveda mediante un Acuerdo de Cooperación firmado entre el Ministerio de AYUSH, la Universidad del Gran Rosario y la Fundación.

El Ayurveda utiliza una amplia gama de recursos para restaurar la salud y curar enfermedades, incluyendo la alimentación, las técnicas de equilibrio del cuerpo y de la mente junto con el uso de las plantas medicinales. En la Argentina, a pesar de contar con una vasta flora, en la comunidad médica existe un gran desconocimiento de los usos terapéuticos de las plantas medicinales. Desde el año 2003 trabajamos para investigar y establecer correspondencias precisas entre las plantas medicinales locales y las que se utilizan en la India para los tratamientos ayurvédicos. El resultado fue una lista de plantas medicinales de nuestra región que se pueden utilizar en los procedimientos de Panchakarma y las que presentan un efecto Rasayana o de rejuvenecimiento.

Presentamos este documento con las propuestas del Ministerio de AYUSH para enfrentar el COVID-19 en una tarea conjunta realizada con el Consorcio Académico Brasileño para la Salud Integrativa (CABSIN), adaptando las mismas a nuestros recursos y posibilidades locales.

En estos tiempos tan especiales de la pandemia por COVID-19, esperamos que

el presente trabajo ayude a las poblaciones de Argentina, Brasil y los otros países de la región a contar con recursos del Ayurveda para: a) la promoción de la inmunidad que permita disminuir la posibilidad instalación y desarrollo de la enfermedad; b) el tratamiento de los enfermos acorde a la severidad del cuadro; c) el manejo de los pacientes que tienen patologías asociadas; d) y quienes transitan la recuperación de la enfermedad.

Destacamos la tarea realizada por el equipo de colaboradores de la Fundación Ayurveda Prema y de CABSIN, quienes trabajando contra reloj han ayudado para la traducción, preparación y revisión de este material. La colaboración y el intercambio con el Ministerio de AYUSH ha sido de invaluable ayuda para la preparación del documento.

Agradecemos particularmente el apoyo de las Embajadas de la India en la Argentina y Brasil para que la adaptación de estas guías y protocolos estén disponibles para la celebración del Día Mundial del Ayurveda y el webinar donde presentaremos las experiencias del Ministerio de AYUSH en relación a la pandemia por COVID-19.

La Fundación Ayurveda Prema y CABSIN forman parte de la Red MTCI (Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas) de la Biblioteca Virtual de Salud de BIREME/OPS. La pandemia nos muestra que debemos realizar cambios para adaptarnos y enfrentarnos a las nuevas realidades. Tenemos la certeza que el trabajo científico y solidario en red al igual que la valorización de los sistemas médicos tradicionales, incluyendo el Ayurveda, forman parte de la solución para este desafío mundial.

Dr Jorge Luis Berra
Director – Fundación Ayurveda Prema



भारत का राजदूत, ब्राजीलिया
Ambassador of India
Brasilia

Gostaria de cumprimentar o Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integral e a Fundação Ayurveda Prema por este trabalho inovador. Com esta publicação, eles estão permitindo que milhões de pessoas dos países de língua portuguesa e espanhola se beneficiem deste protocolo de tratamento. A Embaixada da Índia em Brasília tem o prazer de apoiar este grande empreendimento.

2. Ayurveda não é apenas uma tradição de saúde, mas também uma manifestação de nossa relação simbiótica com a natureza. É um sistema de saúde bem documentado, onde a prevenção de doenças tem a mesma importância que o tratamento.

3 O papel potencial da Ayurveda e como ele pode ajudar a construir imunidade na luta contra o COVID-19 é o foco principal do Dia da Ayurveda deste ano. O Ministério da AYUSH divulgou diretrizes de autocuidado para medidas preventivas de saúde e aumento da imunidade, com referência especial à saúde respiratória.

4. Na ausência de qualquer antídoto eficaz contra a pandemia de COVID-19, este protocolo de tratamento preparado pelo Ministério da AYUSH e sua tradução para o português e espanhol permitiria os milhares de profissionais desta região, enfrentar o desafio apresentado pelo COVID-19 de forma mais eficaz.



(Suresh Reddy)

CARTA DEL EMBAJADOR DE LA INDIA EN BRASIL

Quisiera felicitar al Consorcio Académico Brasileño de Salud Integral y a la Fundación de Salud Ayurveda Prema por este trabajo innovador. Con esta publicación, están permitiendo que millones de personas de países de habla portuguesa y española se beneficien con este protocolo de tratamiento. La Embajada de la India en Brasilia se complace en apoyar este gran emprendimiento.

Ayurveda no es sólo una tradición de salud, es también una manifestación de nuestra relación simbiótica con la naturaleza. Es un sistema de salud bien documentado donde la prevención de enfermedades tiene la misma importancia que el tratamiento de las mismas.

El papel primordial del Ayurveda y cómo puede ayudar a construir inmunidad en la lucha contra COVID-19 es el foco principal del Día de Ayurveda de este año. El Ministerio de AYUSH ha publicado directrices de cuidado personal para medidas preventivas de salud y aumento de la inmunidad, con especial referencia a la salud respiratoria.

Este protocolo de tratamiento elaborado por el Ministerio de AYUSH, traducido al portugués y al español y en ausencia de un antídoto eficaz contra esta pandemia, permitiría a los miles de profesionales de esta región afrontar el reto presentado por el COVID-19 de manera más eficaz.

Suresh Reddy
Embajador de la India en Brasil

दिनेश भाटिया
Dinesh Bhatia



भारत का राजदूत
अर्जेन्टीना, उरूग्वे और पाराग्वे
Embajador de la India
Argentina, Uruguay y Paraguay

Me complace señalar que La Red de Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas (MTCI Américas), en asociación con la Fundación de Salud Ayurveda Prema de Argentina y el Consorcio Académico Brasileño de Salud Integrativa (CABSIn), están organizando un Seminario Web Internacional sobre las contribuciones de AYUSH en el contexto de la pandemia COVID-19, el 14 de noviembre de 2020.

2. El seminario web tiene por objeto facilitar el intercambio de información y experiencias sobre la integración de la MTCI en las respuestas de los países en torno a la pandemia de COVID-19 y examinar las posibles contribuciones de AYUSH a los diversos aspectos de la pandemia.

3. El Ayurveda, el antiguo sistema tradicional de medicina y atención de la salud de la India, ha cobrado protagonismo durante la actual pandemia de COVID debido a su función preventiva y de fomento de la inmunidad. Varios países de la región de América Latina consideran que el ayurveda complementa y suplementa el moderno sistema de atención de la salud, que se ha visto sometido a una enorme presión debido a la pandemia.

4. En la India, el Ministerio de AYUSH ha estado trabajando con sus colaboradores internacionales en la difusión de los conocimientos científicos para una mejor comprensión del Ayurveda a nivel mundial. En este contexto, la Fundación de Salud Ayurveda Prema y CABSIn tradujeron los protocolos preparados por el Ministerio de AYUSH que permite que los profesionales con conocimiento del Ayurveda enfrenten con más recursos el desafío planteado por el COVID-19. El seminario web ayudaría a dar a conocer la información pertinente a los profesionales y entusiastas del Ayurveda de la región en su propio idioma.

5. Deseo que el seminario virtual y sus organizadores tengan mucho éxito.

(Dinesh Bhatia)

CARTA DEL EMBAJADOR DE LA INDIA EN ARGENTINA

Me complace señalar que La Red de Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas (MTCI Américas), en asociación con la Fundación de Salud Ayurveda Prema de Argentina y el Consorcio Académico Brasileño de Salud Integrativa (CABSin), están organizando un Seminario Web Internacional sobre las contribuciones de Ayush en el contexto de la pandemia COVID-19, el 14 de noviembre de 2020.

2. El seminario web tiene por objeto facilitar el intercambio de información y experiencias sobre la integración de la MTCI en las respuestas de los países en torno a la pandemia de COVID-19 y examinar las posibles contribuciones de Ayush a los diversos aspectos de la pandemia.

3. El Ayurveda, el antiguo sistema tradicional de medicina y atención de la salud de la India, ha cobrado protagonismo durante la actual pandemia de COVID debido a su función preventiva y de fomento de la inmunidad. Varios países de la región de América Latina consideran que el ayurveda complementa y suplementa el moderno sistema de atención de la salud, que se ha visto sometido a una enorme presión debido a la pandemia.

4. En la India, el Ministerio de AYUSH ha estado trabajando con sus colaboradores internacionales en la difusión de los conocimientos científicos para una mejor comprensión del Ayurveda a nivel mundial. En este contexto, Fundación de Salud Ayurveda Prema y CABSin tradujeron los protocolos preparados por el Ministerio de AYUSH que permite que los profesionales con conocimiento del Ayurveda enfrenten con más recursos el desafío planteado por el COVID-19. El seminario web ayudaría a dar a conocer la información pertinente a los profesionales y entusiastas del Ayurveda de la región en su propio idioma.

5. Deseo que el seminario virtual y sus organizadores tengan mucho éxito.

The background of the slide is a soft, watercolor-style illustration of green leaves and thin branches. The colors range from light, pale greens to slightly darker, muted greens, creating a gentle, natural aesthetic. The leaves are scattered across the frame, with some appearing more prominent than others, giving a sense of depth and movement.

PRESENTACIÓN

El Ayurveda, considerado como la ciencia de la vida, es una antigua práctica médica, originaria de la India, que beneficia a una gran población en su país de origen y en el mundo. Con principios universales, es un sistema de conocimiento que persiste en el tiempo y que, a través de enfoques preventivos, como recomendaciones en el estilo de vida, ofrece nuevas perspectivas para la salud, enfatizando la integración entre cuerpo, mente y espíritu. También cuenta con una variedad de recursos terapéuticos para enfrentar enfermedades, utilizando herramientas naturales, de fácil acceso y bajo costo.

El Ayurveda y el Yoga son parte del Ministerio de AYUSH dentro del Gobierno Nacional de la India. La infraestructura de Ayurveda en el último censo registrado en ese país incluye 2.458 hospitales con 44.820 camas y 478.750 médicos ayurvédicos registrados. Para graduarse como médico ayurvédico, se debe estudiar durante cinco años y medio en alguna de las 254 facultades y universidades aprobadas por el gobierno. Hay 7.494 empresas que fabrican medicamentos registrados. Los textos clásicos del Ayurveda, como Charaka Samhita y Sushutra Samhita, presentan descripciones de lo que serían las enfermedades infecciosas transmitidas tanto por el aire, el agua, contaminación del suelo o resultantes de las condiciones climáticas o estacionales. Los términos como Janapadodhwamsa, Adidaivika Bala Pravritta Vyadhi y Janapado dhwamsa Oupasargika Roga, están relacionados con los trastornos del aire, agua y las enfermedades que surgen de ellos que no pueden ser controladas apropiada-

mente, causando muertes y que pueden transmitirse de persona a persona, a través justamente de la respiración y el aire, como vemos en la actual pandemia de COVID -19. De acuerdo con Ayurveda el manejo de este tipo de enfermedades infecciosas puede ser tanto preventivo como curativo.

De forma complementaria, el Yoga forma parte de los darshanas (o "puntos de vista") de la filosofía de la India. Esto significa que, a través de su enfoque práctico de la filosofía, ayuda al individuo a moldear el comportamiento y entrenar actitudes. El Yoga y el Ayurveda convergen en este momento pandémico, formando juntos una herramienta muy eficaz y eficiente para promover la salud y aportar al tratamiento de enfermedades a través de prácticas que se suman y complementan.

Estamos experimentando un proceso histórico para la humanidad, donde uno de los mayores desafíos en el tratamiento de los pacientes con COVID-19 está en el cuidado de quienes tienen comorbilidades, generalmente asociadas a un estilo de vida inadecuado. Por lo tanto, un enfoque con énfasis en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades se vuelve, día a día, más urgente y necesario. El Ayurveda tiene un conjunto de conocimientos que pueden contribuir enormemente, a través de la aplicación de una rutina de cuidado diario y estacional. También muestra un gran potencial para solucionar muchos problemas de salud que se enfrentan en la actualidad, situando al individuo en el centro del cuidado, involucrándolo en su proceso de curación y creando conciencia acerca de la

salud individual y colectiva.

Desde el comienzo de la pandemia, el Ministerio de AYUSH de la India ha elaborado una serie de materiales dirigidos a los profesionales del Ayurveda en la lucha contra el COVID-19. Se trata de guías y protocolos con pautas de cuidados en la prevención, tratamiento y recuperación de la salud de los sujetos afectados por la enfermedad. Entre el primer documento y el último, publicado más recientemente, se realizaron algunos cambios basados no solo en la evolución del conocimiento sobre la enfermedad sino también a partir de la observación de su aplicación práctica y de los resultados de los ensayos clínicos realizados en diferentes regiones y grupos poblacionales de la India.

Este libro presenta la versión en español de cuatro de estos documentos y tiene como objetivo contribuir a la difusión del Ayurveda en Argentina y Brasil como una práctica integradora y complementaria centrada en la atención completa del ser humano.

Al igual que los documentos originales elaborados por el Gobierno de la India, este documento consolidado está destinado a los profesionales del Ayurveda para que puedan utilizarlo como guía en sus prácticas ante las distintas situaciones clínicas del COVID-19. Esperamos que esta contribución ayude a recuperar la salud a las personas enfermas y a promover la salud de las personas sanas, alineando así la pandemia actual con los objetivos del Ayurveda descritos en los textos clásicos.

Recalamos que todos los protocolos aquí presentados deben ser indicados

por un profesional habilitado y con conocimiento del Ayurveda. No se recomienda la automedicación. Sabemos que el uso de plantas medicinales y medicamentos de origen natural no está libre de contraindicaciones. También son posibles las interacciones con drogas sintéticas que pueden provocar efectos secundarios no deseados.

La lista de plantas contenida en el Apéndice A presenta la identidad botánica de las especies citadas a lo largo del texto, correlacionando los nombres sánscritos presentes en los documentos originales con los nombres populares más comunes en Argentina y Brasil. También se orienta sobre la disponibilidad de estas plantas en ambos países con el objetivo de señalar al profesional qué plantas medicinales están disponibles. Se debe prestar especial atención a la correcta identidad botánica, a la fuente de origen del material y a la calidad de los productos, valorando la obtención a través de proveedores idóneos.

Se han agregado los símbolos de Argentina y Brasil ( ) cuando la planta medicinal o el remedio ayurvédico se encuentra disponible en alguno de nuestros países.

Esperamos que esta ayuda visual favorezca una rápida ubicación de los productos recomendados por el Ministerio de AYUSH



GUÍAS PARA
PROFESIONALES DE
AYURVEDA PARA EL
MANEJO DE COVID-19

La pandemia de COVID-19 está definiendo la crisis de salud global de nuestro tiempo y parece ser el mayor desafío al que nos hemos enfrentado desde la Segunda Guerra Mundial. El número de muertes y la incidencia de infecciones están aumentando a un ritmo alarmante en todo el mundo. La situación se materializó mucho más que una crisis de salud, con el potencial de crear situaciones sociales, económicas y políticas devastadoras. Hasta la fecha, no se ha encontrado un tratamiento eficaz para esta infección y se está intentando integrar algunas intervenciones tradicionales junto con los protocolos de tratamiento estándar para COVID-19. También se ha observado que hay una falta de evidencia empírica para orientar el manejo adecuado de la enfermedad. COVID-19. Se recomienda la recopilación de datos y la comparación de resultados a nivel mundial. Desde este punto de vista, es fundamental desarrollar pautas para que los profesionales generen datos basados en evidencia en los niveles de prevención, promoción y terapia.

MINISTERIO DE AYUSH
AYUSH BHAWAN, Bloque B, Complejo GPO, INA, NUEVA DELHI - 110023

<http://ayush.gov.in>
www.facebook.com/moayush
www.twitter.com/moayush

NOTA DEL EDITOR

Las indicaciones médicas de estas guías del Ministerio de AYUSH de la India deben ser aplicadas por médicos con capacitación y entrenamiento adecuados, apropiados y suficientes en Medicina Ayurveda. Todas las indicaciones deben ser implementadas de acuerdo a las incumbencias profesionales o laborales vigentes en cada jurisdicción.

The background of the page is a soft, watercolor-style illustration of green leaves and thin branches. The colors range from light, pale greens to slightly darker, muted greens, creating a gentle, naturalistic feel. The leaves are scattered across the page, with some appearing more prominent than others. A semi-transparent white rectangular box is centered in the lower half of the page, containing the chapter title.

CAPÍTULO I

MINISTERIO DE AYUSH

PROTOCOLO NACIONAL DE MANEJO CLÍNICO BASADO EN AYURVEDA Y YOGA PARA EL MANEJO DE COVID-19

PREÁMBULO

La pandemia de COVID-19 creó una crisis de salud mundial al establecer un estado de emergencia de salud pública sin precedentes. La tasa de muertes y personas contagiadas aumenta cada día en todo el mundo. La situación es aún más grave debido a posibles situaciones devastadoras derivadas de factores sociales y económicos graves. El tratamiento que se ocupa de manera eficaz de las infecciones aún está en desarrollo y se han realizado intentos de integrar las intervenciones tradicionales y la atención estándar.

El Ayurveda y el Yoga ciertamente pueden jugar un papel crucial en el aumento de las medidas preventivas proporcionadas por el Ministerio de Salud y Bienestar Familiar (MoHFW). El conocimiento actual de COVID-19 indica que una buena inmunidad es vital para prevenir y proteger contra la progresión de la enfermedad.

En la elaboración de este protocolo se consideraron los siguientes aspectos:

1. Conocimiento de los clásicos del Ayurveda y experiencia en prácticas clínicas.

2. Evidencia empírica y plausibilidad biológica

3. Nuevas tendencias en estudios clínicos

Este documento consensuado fue desarrollado por comités de expertos del All India Institute of Ayurveda de la India (AIIA) / Delhi; el Instituto de Posgrado de Enseñanza e Investigación de Ayurveda (IPGTRA) / Jamnagar; el Instituto Nacional de Ayurveda (NIA) / Jaipur; el Consejo Central de Investigación en Ayurveda (CCRAS); el Consejo Central de Investigación en Yoga y Naturopatía (CCRYN); y otras organizaciones nacionales de investigación. Este protocolo está destinado al tratamiento de COVID-19 leve. Las personas con afecciones COVID-19 deben recibir información sobre las opciones de tratamiento. Se deben derivar todos los casos graves a los centros de asistencia específica.

Este protocolo y su anexo fueron aprobados por el presidente del Comité Interdisciplinario para la inclusión de Ayurveda y Yoga en el manejo de COVID-19 leve y fue aprobado por el Comité autorizado por el Grupo de Trabajo Interdisciplinario de Investigación y Desarrollo AYUSH para COVID-19, ambos constituidos por el Ministerio de AYUSH.

MEDIDAS GENERALES Y FÍSICAS

1. Respetar el distanciamiento social, la higiene respiratoria y de manos, usar un cubre boca.

2. Hacer gárgaras con agua tibia y un poco de cúrcuma y sal. El agua hervida con *Triphala* (frutos secos de *Emblica officinalis*, *Terminalia chebula*, *Terminalia bellerica*) o Yashtimadhu (*Glycyrrhiza glabra*), comúnmente llamado Regaliz, también se puede utilizar para hacer gárgaras.

3. Instilación nasal / aplicación de aceites medicinales (*Anu taila* o *Shadbindu Taila*) o aceite puro de sésamo (preferentemente aceite virgen obtenido de primera prensión en frío) o aceite de coco o aplicación nasal de ghee bovino (*Goghrita*) una o dos veces al día, especialmente antes de salir de casa y después de regresar a casa.

4. Inhalación de vapor con Ajwain (*Trachyspermum ammi*) o Pudina (*Mentha spicata*) o aceite esencial de eucalipto una vez al día

5. Sueño adecuado de 6 a 8 horas.

6. Ejercicio físico moderado.

7. Seguir el Protocolo de yoga para la prevención primaria de COVID-19 (ANEXO-1) y el Protocolo de atención posterior a COVID-19 (incluida la atención de pacientes con COVID-19) (ANEXO-2), según corresponda.

MEDIDAS DIETÉTICAS

1. Beber agua tibia que haya sido hervida con especias como jengibre (*Zingi-*

ber officinale), cilantro (*Coriandrum sativum*), Tulsi (*Ocimum sanctum*) o albahaca (*Ocimum basilicum*)*, o semillas de comino (*Cuminum cyminum*)† etc.

2. Dieta equilibrada, tibia y fresca

3. Beber “Leche Dorada” (media cucharadita de té de cúrcuma en polvo - *Curcuma longa*) en 150 ml de leche caliente una vez por noche. Evitar en caso de indigestión.

4. Beber *Ayush Kadha* o *Kwath* (infusión caliente o decocción) una vez al día. Esta preparación está compuesta por polvos de jengibre, pimienta negra, canela y tulsi o albahaca. Se debe consumir como té o bebida caliente, una o dos veces al día, disolviendo 3g de polvo de la mezcla en 150 ml de agua hervida. Se puede azúcar o draksha (pasas de uvas) y / o jugo de limón mientras se consume la formulación.

* *Ocimum tenuifolium* L. es el nombre científico aceptado actualmente para *Ocimum sanctum* L

† En India, una de las especies llamadas Tulsi es *Ocimum gratissimum* (Vana Tulsi). En Brasil, esta especie se llama Alfavaca-cravo, Alfavacão, Quioiô y en la Argentina es conocida como Albahaca peremne. En la India es de uso común el reemplazo del Tulsi (*Ocimum sanctum* L) por la albahaca común (*Ocimum basilicum* L).

MEDIDAS ESPECÍFICAS / MANEJO DE SÍNTOMAS

SITUACIÓN CLÍNICA	MEDICAMENTOS *	POSOLOGÍA
Atención profiláctica (población de alto riesgo, contactos primarios)	<i>Ashwagandha</i>  (extracto acuoso de <i>Withania somnifera</i>) o en polvo	500 mg de extracto o 1-3 g del polvo dos veces al día en agua tibia durante 15 días o un mes o según lo prescrito por el médico con formación en medicina ayurveda
	<i>Guduchi Ghana vati</i> [<i>Samshamani vati</i> o <i>Giloy Ghana vati</i> que contiene extracto acuoso de <i>Tinospora cordifolia</i> *] o el polvo de <i>Tinospora cordifolia</i>	Extracto de 500 mg o 1-3 g del polvo dos veces al día con agua tibia durante 15 días o un mes o según lo prescrito por el médico con formación en medicina ayurveda
	Chyawanaprash	10 g con agua tibia / leche tibia una vez al día

* Además de estos medicamentos, se deben seguir medidas generales y apropiada alimentación.

* *Tinospora sinensis* (Lour.) Merr. es el nombre científico aceptado actualmente para *Tinospora cordifolia* (Wild) Miers ex Hook. F. y Thoms

SITUACIÓN CLÍNICA	PRESENTACIÓN CLÍNICA	MEDICAMENTOS *	POSOLOGÍA
COVID-19 Positivo asintomático	Para prevenir la progresión de la enfermedad de los casos sintomáticos a graves y mejorar la tasa de recuperación.	<i>Guduchi Ghana vati</i> [<i>Samshamani vati</i> o <i>Giloy vati</i> con extracto acuoso de <i>Tinospora cordifolia</i>] o polvo de <i>Tinospora cordifolia</i>	Extracto de 500 mg o 1-3 g del polvo dos veces al día en agua tibia durante 15 días o un mes o según lo prescrito por el médico con formación en medicina ayurveda
		<i>Guduchi + Pippali</i>  (extracto acuoso de <i>Tinospora cordifolia</i> y <i>Piper longum</i> )	375 mg dos veces al día con agua tibia durante 15 días o según lo prescrito por el médico con formación en medicina ayurveda
		AYUSH 64 **	500 mg dos veces al día con agua tibia durante 15 días o según lo prescrito por el médico con formación en medicina ayurveda

* Además de estos medicamentos, se deben seguir medidas generales y apropiada alimentación.

** Formulación polihierbal. Monograph on AYUSH 64- A New Antimalarial Herbal Compound, CCRAS, MoHFW, Govt of India, 1987

SITUACIÓN CLÍNICA	PRESENTACIÓN CLÍNICA	PARÁMETROS CLÍNICOS	MEDICAMENTOS *	POSOLOGÍA
COVID-19 Positivo leve **	Manejo de síntomas, fiebre, dolor de cabeza, cansancio, tos seca, dolor de garganta, congestión nasal	Sin rastro de dificultad para respirar o hipoxia (situación normal)	<i>Guduchi + Pippali</i>  (extracto acuoso de <i>Tinospora cordifolia</i> y <i>Piper longum</i> )	375 mg dos veces al día con agua tibia durante 15 días o según lo prescrito por el médico con formación en medicina ayurveda
			AYUSH 64 ***	500 mg dos veces al día con agua tibia durante 15 días o según lo prescrito por el médico con formación en medicina ayurveda

* Además de estos medicamentos, se deben seguir medidas generales y apropiada alimentación. Consultar el AN-EXO-3 para ver soluciones adicionales. Los médicos deben decidir sobre las fórmulas útiles de lo anterior o del AN-EXO-3 o por sustitutos clásicos en función de su interpretación clínica, idoneidad, disponibilidad y preferencias regionales. Las dosis se pueden ajustar según la edad, el peso y las condiciones de la enfermedad del paciente.

** También se pueden consultar las Guías para médicos ayurvédicos de COVID-19 certificadas por el Ministerio de AYUSH.

*** Formulación polihierbal. Monograph on AYUSH 64- A New Antimalarial Herbal Compound, CCRAS, MoHFW, Govt of India, 1987

SITUACIÓN CLÍNICA	PRESENTACIÓN CLÍNICA	MEDICAMENTOS *	POSOLOGÍA
Post-administración de COVID	Prevención de complicaciones pulmonares post-COVID, como fibrosis, fatiga o salud mental	<i>Ashwagandha</i>  (extracto acuoso o polvo de <i>Withania somnifera</i>)	500 mg de extracto o 1-3 g de polvo dos veces al día en agua tibia por 15 días o un mes o según lo prescrito por el médico con formación en medicina ayurveda
		<i>Chyawanprash</i>	10 g en agua tibia/ leche tibia una vez al día
		<i>Rasayana Churna</i> (compuesto de plantas en polvo hecho de partes iguales de <i>Tinospora sinensis</i> , <i>Emblica officinalis</i>  y <i>Tribulus terrestris</i> )	3 g de polvo dos veces por día con miel por un mes o según lo prescrito por el médico con formación en medicina ayurveda

* Además de estos medicamentos, se deben seguir medidas generales y apropiada alimentación. Los médicos deben decidir las fórmulas útiles de las anteriores o de las clásicas, en función de su interpretación clínica, idoneidad, disponibilidad y preferencias regionales. Las dosis se pueden ajustar de acuerdo con la edad, el peso y las condiciones de la enfermedad del paciente.

** También se pueden consultar las guías para médicos ayurvédicos de COVID-19 certificadas por el Ministerio de AYUSH.

REFERENCIAS:

1. Guías para profesionales de Ayurveda para COVID-19; disponible en: <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>
2. Guías sobre manejo clínico de COVID-19; Gobierno de la India, Ministerio de Salud y Bienestar Familiar; disponible en: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID192020.pdf>
3. Informe del Ministerio de AYUSH sobre la lucha contra la proliferación del virus corona (COVID-19) en India; disponible en: <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>
4. Medidas para aumentar la inmunidad de Ayurveda para el autocuidado durante la crisis de COVID-19; disponible en: <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
5. Protocolo de administración post-COVID del Ministerio de Salud y Bienestar Familiar disponible en: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>
6. Protocolo estándar de procedimiento revisado de las medidas preventivas que se seguirán al realizar exámenes para contener la propagación de COVID-19; disponible en: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPen las medidas preventivas que deben seguirse mientras se realizan los exámenes generales para contener la propagación del COVID19.pdf>

ANEXO - 1

Protocolo de Yoga* de prevención primaria de COVID-19

Objetivos:

- Mejorar la eficiencia respiratoria y cardíaca
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Mayor inmunidad

S. No.	PRÁCTICAS	NOMBRE DE LAS PRÁCTICAS	Duración (min)
1	Interiorización		1
2	Prácticas de estiramiento	Rotación de cuello	2
		Movimientos de hombros	2
		Torsión de tronco con brazos elevados a la altura de los hombros	1
		Movimiento de rodillas	1
3	Asanas de pie	Tadasana - Postura de la Montaña	1
		Pada-hastasana - Postura de Pies sobre Manos	1
		Ardha Chakrasana - Postura de Media Rueda o Media Luna	1
		Trikonasana - Postura del Triángulo	2
	Asana sentado	Ardha Ushtrasana - Postura de medio camello	1
		Sasakasana - Postura del Conejo (<i>precaución con la zona cervical</i>)	1
		Utthana Mandukasana - Postura de Rana (sentada)	1
		Simhasana - Postura del León	1
		Marjariasana - Postura del Gato	1
		Vakrasana - Torsión de Tronco	2
	Asanas boca abajo	Makarasana - Postura del Cocodrilo	2
		Bhujangasana - Postura de la Serpiente	1

* **Nota del editor:** la prescripción de las prácticas de yoga debe ser realizada por un instructor debidamente capacitado.

S. No.	PRÁCTICAS	NOMBRE DE LAS PRÁCTICAS	Duración (min)
3	<i>Asana supina</i>	Setubandhasana - Postura del Puente	1
		Utthanapadasana - Postura de Piernas Levantadas	1
		Pawana Muktasana - Postura Alivio del Viento - Postura del Osito	1
		Markatasana: Postura de Torsión Acostada - Postura de la Hoja	1
		Shavasana - Postura del Cadáver/Dormilón	2
4	Kriya	Vata Neti 2 veces (30 segundos cada una con 30 segundos de relajación) - Inhalación de vapor	2
		Kapalabhati - limpieza del cráneo (2 veces, 30 golpes cada una) - <i>Precaución pacientes con HTA</i>	2
5	Pranayama	(i) Nadi Shodhana (5 veces) - Respiración por fosas nasales alternadas.	2
		(ii) Surya Bhedana Pranayama (5 veces) - Estimulación de la fosa nasal derecha (solar)	2
		(ii) Ujjayi Pranayama (5 veces) - Respiración sonora / Victoriosa - Abrir la caja torácica y barbilla al pecho.	2
		(iii) Bhramari Pranayama (5 veces) - Zumbido de Abeja	2
6		Dhyana - Meditación	5
7		Shanti Patha - Mantra para la Paz	1
Duración total			45

- Se recomienda Jala Neti kriya (limpieza nasal) dos veces por semana.
- Se recomienda la inhalación de vapor todos los días o cada dos días.
- Se recomienda hacer gárgaras regularmente con agua tibia con sal

ANEXO - 2

Protocolo de Yoga para la atención posterior al COVID-19 (incluida la atención para pacientes con COVID-19)

Objetivos:

- Mejorar la función y la capacidad pulmonar
- Reducción del estrés por ansiedad
- Mejora del aclaramiento mucociliar

Sesión matutina (30 min):

S. No.	PRÁCTICAS	NOMBRE DE LAS PRÁCTICAS	REPETICIONES	Duración (min)
1	<i>Interiorización</i>	Tadasana Postura de pie	2 veces (30 seg)	2
2	<i>Prácticas preparatorias (de pie)</i>	Urdhva Hastottanasana Brazos estirados hacia arriba	2 veces (30 seg)	
3	<i>Prácticas preparatorias (sentado)</i>	Uttana Mandukasana Postura de la Rana	2 veces (30 seg)	4
4		Rotación de Hombros	3 veces	
5		Torsión de Tronco	3 veces	
6		Ardha Ustrasana Postura del Camello	2 veces (30 seg)	
7		Sasakasana Postura del Conejo - <i>Atención al esfuerzo cervical</i>	2 veces (30 seg)	
8	<i>Prácticas respiratorias</i>	Vaataneti	2 veces (30 seg. Cada vez)	2
9		Kapalabhati	3 veces (30 seg. Cada vez)	2
10		Respiración Profunda	10 veces	2
11		Nadishodhana	10 veces	6
12	Pranayama	Ujjaayee	10 veces	3
13		Bhramari	10 veces	3
14	Dhyana	Dhyana Meditación	Conciencia de respiración y pensamientos, emociones y acciones.	6
Duración total				30

*El período de exhalación debe ser más largo que el período de inspiración, preferiblemente 1: 2 (inspiración:exhalación).

Sesión nocturna (15 min):

S. No.	NOMBRE DE LAS PRÁCTICAS	VECES	Duración (min)
1	Shavasana (postura del cadáver-dormilón) brazos extendidos	1 vez	1
2	Respiración abdominal	10 veces	2
3	Respiración de pecho	10 veces	2
4	Respiración clavicular	10 veces	2
5	Respiración profunda (postura acostada)	10 veces	2
6	Relajación en Shavasana con conciencia centrada en la respiración abdominal		5
Duración total			15

- El período de exhalación debe ser más largo que el período de inspiración, preferiblemente 1: 2 (inspiración: exhalación).
- Se recomienda la inhalación de vapor todos los días o día por medio.
- Se recomienda hacer gárgaras regularmente con agua tibia con sal.

Notas:

- **Ejercicios de estiramiento:** movimientos de ida y vuelta, rotación de la columna
- **Ejercicios de respiración:** respiración dividida, respiración yóguica, respiración de manos adentro y afuera, respiración estirando las manos, respiración con ejercicios de yoga y asanas mejora los volúmenes pulmonares y reduce los ataques de asma y la inflamación del tracto respiratorio.
- **Respiración y pranayama:** Vaataneti, Kapalabhati Kriya, Bhastrika pranayama, Nadishodana pranayama para la mejora de las funciones pulmonares.
- **Kriya:** práctica de Jala Neti para limpiar y descongestionar las cavidades nasales superiores. No realizar en caso de tos seca.

ANEXO - 3

Manejo de casos leves COVID-19

SITUACIÓN CLÍNICA	SÍNTOMAS	MEDICAMENTOS *	POSOLOGÍA *
COVID-19 leve	<i>Fiebre y dolor en el cuerpo, dolor de cabeza</i>	Nagaradi Kashaya	20 ml dos veces al día o según lo prescrito por el médico ayurvédico
	Tos	Sitopaladi Churna con miel	2 g tres veces al día con miel o según lo prescrito por el médico ayurvédico
	<i>Dolor de garganta, pérdida del gusto</i>	Vyoshadi vati	Mastique 1-2 píldoras según sea necesario o según lo prescrito por su médico ayurvédico
	Fatiga	Chyawanprash	10 g con agua tibia o leche tibia una vez al día
	Hipoxia	Vasavaleha	10 g con agua tibia o según lo prescrito por el médico ayurvédico
	Diarrea	Kutaja Ghana Vati	500 mg - 1 g tres veces al día con miel o según lo prescrito por el médico ayurvédico
	Falta de aire	Kanakasava	10 ml con la misma medida en agua tres veces al día con miel o según lo prescrito por el médico ayurvédico

* Además de estos medicamentos, se deben seguir medidas generales y dietéticas.

* A criterio del médico. Los médicos deben decidir las fórmulas útiles de las anteriores o de las clásicas, en función de su juicio clínico, idoneidad, disponibilidad y preferencias regionales. Las dosis se pueden ajustar de acuerdo con la edad, el peso y las condiciones de la enfermedad del paciente.

* También se pueden consultar las Directrices para médicos ayurvédicos COVID-19 certificados por el Ministerio de AYUSH.

Este es un consejo general. Los médicos deben utilizar sus criterios para seleccionar los remedios según la etapa de la enfermedad, el complejo de síntomas y la disponibilidad de medicamentos. Las formulaciones recomendadas en este documento se suman a los enfoques estándar de atención, así como a otros enfoques de prevención ayurvédica recomendados anteriormente. Las personas con COVID-19 deben tomar una decisión informada sobre las opciones de tratamiento.

The background of the page is a soft, watercolor-style illustration of green leaves and thin branches. The colors range from light, pale greens to slightly darker, muted greens, creating a gentle, naturalistic feel. The leaves are scattered across the page, with some appearing more prominent than others. A semi-transparent white rectangular box is positioned in the lower-middle section of the page, serving as a backdrop for the chapter title.

CAPÍTULO II

MEDIDAS DE AYURVEDA INMUNOESTIMULANTES PARA EL AUTOCUIDADO DURANTE LA CRISIS DEL COVID-19

Con la expansión de la pandemia de COVID-19, toda la humanidad está sufriendo. El fortalecimiento del sistema de defensa natural del cuerpo (inmunidad) juega un papel importante en el mantenimiento de una salud óptima. Todos sabemos que es mejor prevenir que curar. Mientras no haya ningún medicamento para el COVID-19, será adecuado tomar medidas preventivas que refuercen nuestra inmunidad en estos tiempos.

Ayurveda, siendo la ciencia de la vida, utiliza el potencial de la naturaleza para mantener una vida sana y feliz. El amplio conocimiento de Ayurveda, basado en la prevención de la salud, se deriva de los conceptos de "Dinacharya" - rutina diaria - y "Ritucharya" - rutina estacional -, para el mantenimiento de una vida saludable. Es una ciencia basada en plantas. La simplicidad del autoconocimiento y la armonía que cada individuo puede lograr al aumentar y mantener su inmunidad se enfatiza en todos los textos clásicos de Ayurveda. El Ministerio de AYUSH recomienda las siguientes pautas para el autocuidado, como medidas preventivas de salud y fortalecimiento de la inmunidad, con especial referencia a la salud del sistema respiratorio. Estas recomendaciones se encuentran respaldadas por la literatura y las publicaciones científicas de Ayurveda.

MEDIDAS RECOMENDADAS

I- Medidas generales

1. Beber agua tibia durante todo el día.
2. Practicar diariamente Yogasana, Pranayama y meditación durante al menos 30 minutos, según lo recomendado por el Ministerio AYUSH (*Se puede consultar #YOGAatHome #StayHome #StaySafe*)
3. Se recomiendan para cocinar especias como cúrcuma 🌿, comino 🌿, coriandro 🌿 y ajo 🌿.

II- Medidas ayurvédicas para promover la inmunidad

1. Tomar 10 g de Chyawanprash por la mañana. Los diabéticos deben tomar Chyawanprash sin azúcar.
2. Beber té de hierbas / decocción (*Kadha*) hecha de *Tulsi* 🌿 (planta similar a la albahaca), *Dalchini* 🌿 (canela), *Kalimirch* 🌿 (pimienta negra), *Shunthi* 🌿 (jengibre seco) y *Munakka* (pasas de uva) - una o dos veces al día. Agregue azúcar natural y / o jugo de limón fresco a su gusto, si es necesario.
3. Leche dorada: preparada con media cucharadita de té de polvo de cúrcuma en polvo, en 150ml de leche caliente,

una o dos veces al día.

III- Procedimientos ayurvédicos simples

1. **Aplicación nasal:** Aplique aceite de sésamo 🌱 / aceite de coco 🌱 o Ghee 🌱 en ambas fosas nasales (Pratimarsh Nasya) por la mañana y por la noche.

2. Enjuague bucal con aceite: coloque 1 cucharada de aceite de sésamo 🌱 o de coco 🌱 en la boca y enjuague durante 2 a 3 minutos. Luego deseche el aceite y enjuague su boca con agua tibia. Esto se puede hacer una o dos veces al día.

IV. En caso de tos seca / dolor de garganta

1. La inhalación de vapor con hojas frescas de *Pudina* 🌱 (Menta) o *Ajwain* 🌱 (semillas de Alcaravea o Kummel), se puede practicar una vez al día.

2. *Lavang* 🌱 (clavo de India) en polvo mezclado con azúcar natural / miel, se puede tomar 2-3 veces al día.

3. Estas medidas generalmente tratan la tos seca y el dolor de garganta usuales. Sin embargo, si los síntomas persisten es conveniente consultar a un médico

Las medidas anteriores se pueden seguir, en lo posible, de acuerdo con la conveniencia del individuo.

Estas medidas son recomendadas por médicos formados en Ayurveda en India (Vaidyas), ya que pueden aumentar la inmunidad de una persona contra las infecciones

AVISO:

Las recomendaciones anteriores no son un tratamiento para COVID-19



CAPÍTULO III

DIRECTRICES PARA LOS PRACTICANTES
DE AYURVEDA PARA COVID-19

PROTOCOLO DE ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE COVID-19

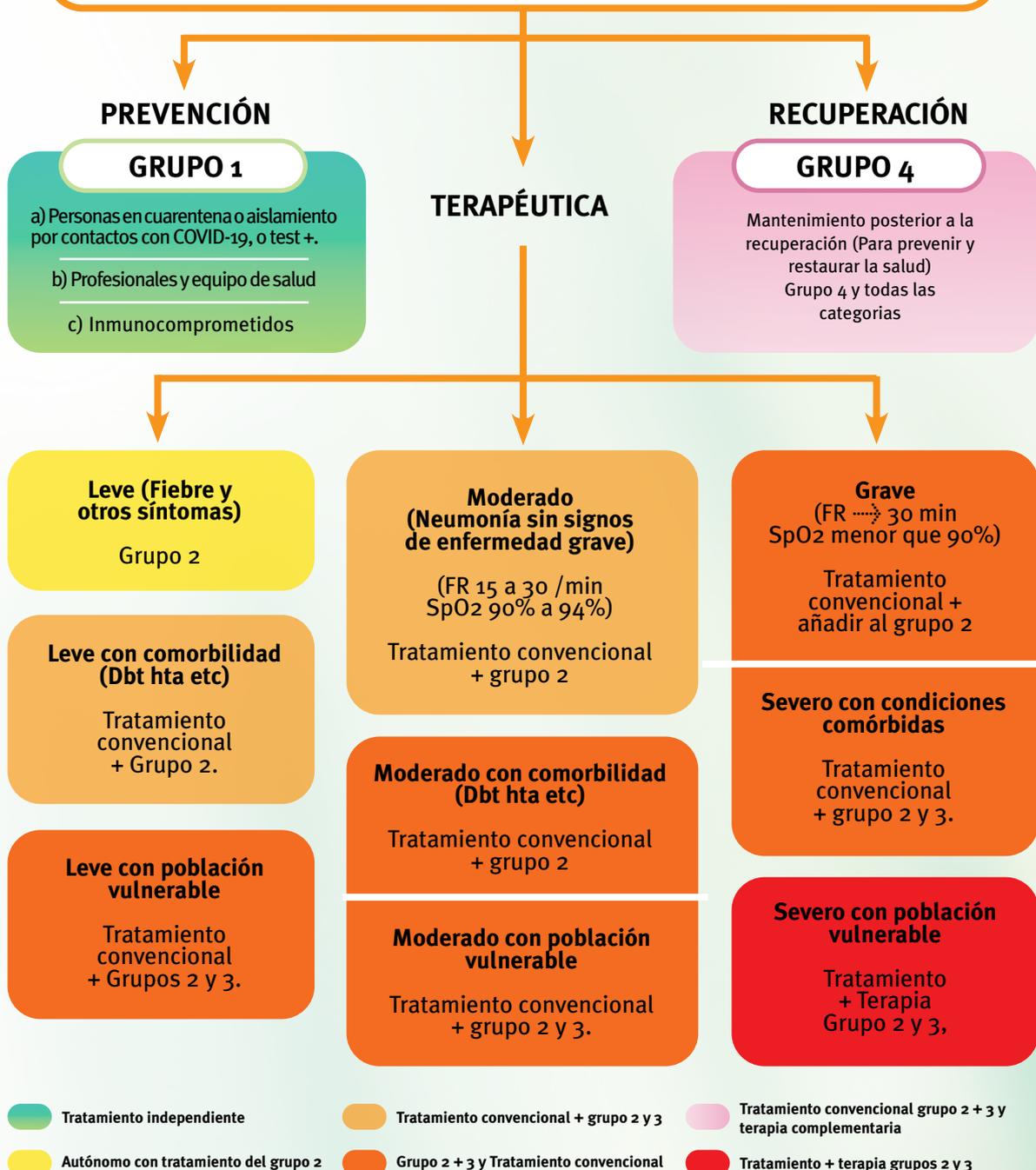
Grupo 1: Individuos en cuarentena y aislamiento domiciliario, con o sin test positivo para COVID, profesionales de la salud y inmunocomprometidos

Grupo 2: Personas con síntomas leves y graves, comorbilidades y afecciones con compromiso inmunológico

Grupo 3: Personas vulnerables (*mujeres embarazadas y en lactancia niños y ancianos*)

Grupo 4: Tratamiento post-COVID, restaurador de salud

ESTRATEGIAS EN MANEJO DE COVID-19 BASADA EN LOS GRUPOS DE INTERVENCIÓN



PREÁMBULO

Con la expansión del COVID-19, una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus recién descubierto, toda la humanidad está sufriendo. Hasta la fecha, ningún medicamento o terapia ha mostrado resultados prometedores para prevenir la enfermedad, o mejorar el pronóstico. Las mejores formas de prevenir la infección por COVID-19 son interrumpir la cadena de transmisión, mejorar la inmunidad de una persona, identificar la infección a tiempo y recibir atención médica oportuna.

El Ministerio AYUSH está comprometido a ayudar a la Nación con este gran recurso de conocimiento tradicional, probado en el tiempo y practicado en este continente, en beneficio de la humanidad. El Ministerio ya ha publicado una serie de medidas para mejorar el sistema de defensa natural del individuo (inmunidad), además de medidas de higiene personal y distanciamiento social.

Ayurveda ha documentado epidemias / pandemias en el contexto de Janapadodhvamsa (*condiciones que devastan la vida humana*). Asimismo, las enfermedades infecciosas se consideraron bajo Sankramika rogas. La contaminación del aire, el agua, el clima y el medio ambiente son responsables de la propagación de enfermedades a gran escala, lo que resulta en Janapadodhvamsa. Las causas del empeoramiento de las condiciones del aire, el agua, el clima y el medio ambiente, junto con sus características, se enumeraron en los clásicos. La eliminación inadecuada de desechos, la distribución de agua contaminada, la contaminación del aire, la indulgencia en actividades nocivas para la salud, la

falta de juicio, los malentendidos de la situación, etc. también resultan en daños considerables para la salud de la sociedad; conduciendo finalmente a Janapadodhwamsa. Tales condiciones se manifiestan en síntomas como tos, dificultad para respirar, fiebre, etc. En Ayurveda, las primeras etapas de la manifestación se pueden comparar con *AgantujaVataKaphajaJwara*. Las condiciones incontroladas agravan y vician aún más a los Doshas y a tejidos como *Rasa, Rakta y Mamsa*, ingresando así a la condición *Sannipataja*.

Este documento "Protocolo para practicantes de Ayurveda" es una guía para uso exclusivo de practicantes de Ayurveda registrados. Hay cuatro secciones que cubren todo el espectro del manejo de la infección por COVID-19. El protocolo aborda los síntomas en estas tres etapas:

1. Primera etapa: síntomas *Swasa-Kasa Jwara* (COVID-19 positivo o negativo con síntomas leves)
2. Segunda etapa: *Vata-Kapha pradhan Jwara* (COVID 19 positivo con síntomas específicos a nivel moderado)
3. Tercera etapa: *Vata-KaphajaSannipatika Jwara* (Fiebre) (COVID-19 positivo con síntomas graves con dificultad para respirar/distress respiratorio, etc.)

SEGMENTACIÓN DE SUJETOS - GRUPOS DESTINATARIOS Y PRINCIPIOS DE GESTIÓN (CONDUCTAS TERAPÉUTICAS)

GRUPOS	TRATAMIENTO
Grupo 1: Individuos en cuarentena y aislamiento domiciliario, con o sin test positivo para COVID y profesionales de la salud	Tratamiento preventivo
Grupo 2: Personas con síntomas leves y graves, comorbilidades y afecciones con compromiso inmunológico.	Tratamiento sintomático
Grupo 3: Personas vulnerables (mujeres embarazadas y en lactancia, niños y ancianos)	Atención Integrada (Manejo con Ayurveda, integrado con otros medicamentos, bajo observación regular)
Grupo 4: Tratamiento post-COVID, restaurador de salud	Tratamiento de recuperación y rejuvenecimiento

Todas las instrucciones permanentes emitidas por las autoridades sanitarias (Ministerio de Salud y Bienestar Familiar, Organización Mundial de la Salud y autoridades sanitarias estatales y locales) deben cumplirse plenamente. El manejo con Ayurveda puede ser integrado a la línea de tratamiento actual.

Los medicamentos recomendados aquí se basan en la Lista de medicamentos esenciales, las Pautas de tratamiento estándar, la Farmacopea ayurvédica de la India, el Ministerio Ayush del Gobierno de la India, junto con las consideraciones y recomendaciones emitidas por otras autoridades sanitarias de la India. El médico ayurvédico (Vaidya) debe tener su propio criterio en la selección de medicamentos en función de la etapa de la enfermedad, la complejidad de los síntomas y la disponibilidad de medicamentos en su localidad. Se debe recomendar el uso de mascarilla, higie-

ne de manos, distancia social / física para romper la cadena de transmisión, dieta saludable y medidas para mejorar la inmunidad y todas las demás medidas generales de salud de acuerdo con las pautas publicadas por las autoridades sanitarias del momento con sus actualizaciones pertinentes

AVISOS LEGALES

- Los médicos tienen sus propios criterios en la selección de medicamentos, según la etapa de la enfermedad, la complejidad de los síntomas y la disponibilidad de medicamentos en su localidad.
- Los pacientes deben tener una consulta / consejo general de un médico calificado antes de comenzar cualquier intervención.
- Debe informarse previamente sobre alergias a medicamentos o interaccio-

nes entre medicamentos y hierbas, para que los médicos tratantes tengan en cuenta las mismas.

- Es prudente consultar a un médico sobre el uso de medicamentos en poblaciones vulnerables.
- Los médicos deben documentar los tratamientos de los pacientes en un formulario específico (CRF).
- Los medicamentos mencionados en este documento deben usarse con precaución durante el embarazo.
- Las dosis para niños deben ajustarse según la edad.
- En todos los casos graves y potencialmente mortales, se debe proporcionar atención médica de inmediato. Los medicamentos ayurvédicos se pueden utilizar como adyuvantes, junto con el manejo contemporáneo con el procedimiento de consentimiento adecuado.

- Los pacientes que ya usan medicamentos para problemas de salud como hipertensión, diabetes, quimioterapia contra el cáncer, etc., deben continuar usándolos.

- Al seleccionar medicamentos, deben ser conscientes de no recetar formulaciones que contengan azúcar para diabéticos y alto contenido de grasas / sal para pacientes hipertensos, etc.

GRUPO 1

A) PERSONAS EN CUARENTENA O AISLAMIENTO POR CONTACTOS CON COVID-19 O PCR POSITIVO.

B) MÉDICOS Y MIEMBROS DEL EQUIPO DE SALUD.

C) INMUNOCOMPROMETIDOS

La información principal de Ayurveda sobre cuidados preventivos apunta a *Dinacharya* (Rutinas diarias) y *Ritucharya* (Rutinas estacionales), para mantener una vida saludable. La simplicidad de la conciencia sobre uno mismo y la armonía que cada individuo puede lograr aumentar y mantener su inmunidad, este concepto se remarca en las escrituras ayurvédicas clásicas. Además, Ayurveda enfatiza la PREVENCIÓN como primera medida. En esta dirección, *Svasthahita-dravyas* (recetas para la salud) se han indicado en la forma de *Rasayana* y *Vajikarana*. Ojas se considera responsable de *Vyadhikshamatva* (inmunidad). Se logra mediante dos enfoques: *VyadhiBalaVirodhitva* & *Vyadhyutpada Prati-bandhakatva*. Entre ellos, *Vyadhi-BalaVirodhitva* se logra fortaleciendo la inmunidad del cuerpo del individuo, mientras que *Vyadhyutpada Prati-bandhakatva* se crea mediante el uso de recetas específicas para prevenir la enfermedad.

Es muy recomendable conocer cómo se propaga esta enfermedad como una forma de prevenir la contaminación. Según lo informado por la OMS, las personas pueden infectarse con COVID-19 a través

de otras personas que están infectadas con el virus. La enfermedad puede transmitirse ,de persona a persona, a través de pequeñas gotitas que se liberan cuando una persona infectada tose o estornuda.

1.1 MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Estén atentos para obtener la información más reciente sobre el brote de COVID-19 disponible en los sitios web de las autoridades nacionales de salud pública. Siga las instrucciones dadas por el profesional de la salud que lo acompaña, las autoridades sanitarias nacionales o su empleador, sobre cómo protegerse y proteger a los demás del COVID-19.

2. Higiene

a) Lavarse las manos con agua y jabón o frotar una solución de alcohol al 70% inactiva los posibles virus que pueden estar en sus manos.

b) Debe evitarse el contacto físico y el apretón de manos.

c) Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con frecuencia, ya que puede contraer el virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a sus ojos, nariz o boca y desde allí el virus puede ingresar a su cuerpo y causar infecciones.

d) Se debe fomentar la práctica de una buena higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda. Después de toser o estornudar, deseche el pañuelo / lávelo.

3. DISTANCIA SOCIAL

a) Se recomienda mantener una distancia mínima de 1 metro de las personas que tosen o estornudan. También se recomienda no ir a lugares concurridos como parques, mercados y lugares religiosos.

b) Se recomienda quedarse en casa el mayor tiempo posible y reprogramar los viajes, si los hubiera.

c) Si alguien tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, consulte a un médico de inmediato y siga todas las instrucciones meticulosamente.

4. Se debe tener cuidado adicional en el caso de ancianos, niños o si el individuo tiene deterioro inmunológico, o comorbilidades, o en el caso de mujeres durante y después del parto.

5. Las mujeres que dan positivo por COVID-19 pueden continuar amamantando si lo desean. Se les debe animar a practicar todas las medidas de higiene / prevención mencionadas anteriormente.

6. Dieta: Debe garantizarse una nutrición adecuada mediante alimentos calientes y recién preparados, considerando la capacidad digestiva de las personas.

La ingesta confortable de líquidos calientes, hervidos con hierbas medicinales (preferiblemente *Shunthi* / jengibre seco, *Dalchini* / canela, *Trikatu* - jengibre seco, pimienta negra y pimienta larga), debe hacerse con regularidad, para mantener la hidratación.

- Laghu-supachyaahara recién preparado (dieta ligera, fácil de digerir).

- Las verduras preferidas son *Shigru* / Moringa (Moringa oleifera Lam), Karvellaka (Momordica charantia Linn), Patola (Tricosanthes dioica. Roxb) Mudga (Vignadaradiata(L.) R. Wilczek), Patha (Cissampelos parietal Linn.), Vaastuka / (Chenopodium album L.), Jivanti (Retz.) Wight & Arn) Tanduliyak (Amaranthus spinosus L.), Kakamachi (Solanum nigrum Linn), Draksha / uva (Vitis vinifera L.), Kapittha (Feronia limonia (Linn.), Dadima / Granada (Punica granatum Linn), Lashuna / Ajo (Allium sativum L.) etc. (Ref: Yoga Ratnakara, Jwara Chikitsa, por Vaidya Lakshmi pati Shastri, Chaukhamba Prakashan Varanasi, Edición 2018, Pg no. 251-253 y Govindadasa. Bhaishajya Ratnavali. Shastri RD, editor. 18a edición. Varanasi: Chowkambha Samskrita Samstana; 2005. Jwara Adhikara)

- Restringir el uso de alimentos de sabor dulce, dulces y alimentos de digestión pesada (*Yoga Ratnakara*). También se recomienda no utilizar alimentos / bebidas frías, fritos, aceitosos, fermentados y refrigerados.

7. Afrontar el estrés

Es normal sentirse estresado, asustado o enojado durante el período de encierro. Hablar con la gente puede ayudarle a lidiar con el estrés. Comuníquese con amigos y familiares con la mayor frecuencia posible.

Fomentar el mantenimiento de un estilo de vida saludable. Se puede propiciar una dieta adecuada, sueño, ejercicio y contactos sociales con sus seres queridos en el hogar y por correo electrónico o teléfono con otros familiares y amigos. Fomentar también la lectura de libros, escuchando música ligera según el gusto

personal, para combatir el estrés. Evitar fumar y consumir alcohol u otras drogas para lidiar con el estrés. Se puede brindar atención para la salud física y mental si es necesario.

Se anima a que las reacciones expresadas por los niños sean tratadas con cariño y que sus inquietudes sean escuchadas con atención dedicándoles un tiempo especial.

8. Ejercicio y meditación, práctica diaria de Yogasana, Pranayama, debe practicarse durante al menos 30 minutos, según lo recomendado por el Ministerio AYUSH.

9. Sueño adecuado 7-8 horas por noche es esencial y debe fomentarse. Preferiblemente evite dormir durante el día.

10. Si existe alguna comorbilidad, los medicamentos utilizados deben ser recetados y deben usarse bajo supervisión médica. Evite la automedicación.

11. Las rutinas estacionales (Ritu-charya) siempre se recomiendan bajo la supervisión de un médico ayurvédico.

12. Se debe recomendar el uso de equipo de protección personal (EPP) apropiado durante las prácticas médicas, según lo indiquen las autoridades sanitarias.

1.2 Directrices contemporáneas

La OMS ha adaptado las guías para el tratamiento clínico de los casos respiratorios agudos graves cuando se sospecha una infección por SARS-CoV 2. Está destinado a profesionales involucrados en el cuidado de pacientes adultos, mu-

jes embarazadas y niños con riesgo de infección respiratoria aguda grave, cuando se sospecha infección por el virus COVID-19.

1.3 Potenciadores de la inmunidad - Preparaciones simples

1. *Guduchi*: Consuma de 500 a 1000 mg de extracto acuoso de Guduchi (*Tinospora cordifolia* (Thunb.) Miers)

2. *Amla*: También es aconsejable el consumo de fruta fresca de *Amla* (grosella de India - *Phyllanthus emblica* L) * o dulce de *Amla* (*Amla avaleha*).

3. *Haridra* 🌟: Haga gárgaras con agua tibia con cúrcuma en polvo (*Curcuma longa*) y una pizca de sal o cúrcuma (*Curcuma longa*)

4. *Tulsi* 🌟: Se recomienda beber con frecuencia agua con *Tulsi* (albahaca sagrada - *Ocimum tenuiflorum* L Merr sinónimo *Ocimum sanctum* L).

5. Polvo de raíz de *Ashwagandha* 🌟 3-5g dos veces al día con leche o agua tibia / Extracto de *Ashwagandha* 500 mg dos veces al día con agua tibia

1.4 Potenciadores de la inmunidad - Formulaciones compuestas

• *CHYAWANPRASH AVALEHA* - 10-12 g / 1 cuchara

• *DRAKSH AVALEHA* - 🌟 10-12 g / 1 cuchara

* *Phyllanthus emblica* L. es el nombre científico aceptado actualmente para *Emblica officinalis* Gaertn.

- **INDUKANTAM GRUTHAM** -
10-12 g dos veces al día antes de las comidas, cuando tenga hambre
- **ARAVINDASAVA** -
15 - 20 ml con la misma cantidad de agua tibia, después de una comida
- **BALACHATURBHADRA CHURNA** -
1-2 g con miel
- **HARIDRA KHANDA** - 🌿
3-5 g intermitentemente con miel / agua tibia

Nota del Editor:

- Chyawanprash avaleha: es una preparación dulce, como mermelada de *Embllica officinalis* (amalaki)
- Grutham: sinónimo de gritta, es ghee medicado (manteca clarificada) con esa planta medicinal
- Churna: polvo de la planta medicinal

1.5 Consejos de estilo de vida (Dinacharya) para aumentar la inmunidad

Rutina matutina (4: 30h - 8: 30h)

- Levantarse entre las 4:30 am y las 5:00 am o 45 minutos antes del amanecer.
- Beber 1-3 vasos de agua tibia
- *Gandusha / Kavala* (Enjuague bucal con aceite) 1 cucharada de aceite de sésamo 🌿 o de coco 🌿 para *Kavala* seguido de enjuague con agua tibia.
- Hacer gárgaras con agua tibia agregada con una pizca de cúrcuma 🌿 y sal, *Triphala* y *Yashtimadhu* (Regaliz - G. gla-

bra). *ShuddhaTankana* (solución acuosa de bórax purificada al 2%), *Madhoodaka* (solución acuosa al 5%) también se puede utilizar para *Kavala graha*.

- Salud Nasal - *Pratimarsha Nasya* (2 gotas de aceite de sésamo sin tostar / coco en cada fosa nasal). 🌿
- Práctica diaria de *Yogasana*, *Pranayama* y meditación durante al menos 30 minutos, según lo recomendado por el Ministerio AYUSH.
- Baño de agua caliente.

Rutina a lo largo del día

- No dormir durante el día
- Participar en las tareas escolares / actividades recreativas en interiores, como estudiar, leer, pintar, jardinería, tocar y escuchar música, redes sociales, etc.

Rutina nocturna

- Meditación / Pranayama - 30 minutos
- Actividades recreativas de interior

Normas alimentarias

- Comer solo cuando tengas hambre, en la cantidad adecuada según tu poder digestivo (ni menos ni más).
- Consumir siempre alimentos frescos y calientes.
- Consumir alimentos de fácil digestión.
- Preparar la cena 3 horas después del atardecer o hasta las 8 pm.

Dormir solo después de 2-3 horas de la cena. El sueño adecuado es muy importante para la salud.

1.6 Otras medidas recomendadas

Dhupana - fumigación de la casa todas las noches con antimicrobianos, como hojas de Neem (Azadirachta indica L.) 🌿, Sarshapa (Brassica campestris L) 🌿, Loban (resina de benjuí / benjuí Styra- Dryand) 🌿, Karpura (Cinnamomum camphora (L) J.Presl.) 🌿, Ghee 🌿, etc. Además, se puede adoptar el uso de *Aparajita* (Clitoria ternatea) *Dhooma Choorna* (*Ah Jwara Chikitsa*), sujeto a disponibilidad.

REFERENCIAS

1. Manejo clínico de la infección respiratoria aguda grave (IRAG) cuando se sospecha enfermedad COVID-19: Orientación provisional (versión 1.2), 13 de marzo de 2020 publicada por la Organización Mundial de la Salud (WHO/2019-nCoV/Clinical/2020.4)
2. Upadhyay AK, Kumar K, Kumar A, Mishra HS. *Tinospora cordifolia* (Willd.) Gancho. F. y Thoms. (Guduchi): validación de la farmacología ayurvédica a través de estudios experimentales y clínicos. *Int J Ayurveda Res.* 2010;1(2):112–121 doi:10.4103/0974-7788.64405
3. Ibrahim Jantan M, Haque A, Ilangkovan M, Arshad L. Una visión de los efectos moduladores y los mecanismos de acción de las especies de *Phyllanthus* y sus metabolitos bioactivos en el sistema inmunológico. *Fronteras en farmacología.* 2019; 10.
4. Zorofkian Moghadam tousi S, Abdul Kadir H, Hassan Darvish P, Tajik H, Abubakar S, Zandi K. Una revisión sobre la actividad antibacteriana, antiviral y antifúngica de la curcumina. *Investigación BioMed internacional.* 2014; 2014
5. Ghoke SS, Sood R, Kumar N y col. Evaluación de la actividad antiviral de *Ocimum sanctum* y *Acacia arabica* extractos de hojas contra el virus H9N2 utilizando un modelo de huevo de gallina embrionado. *BMC Complement Altern Med.* 2018; 18 (1): 174. Publicado el 5 de junio de 2018. Doi: 10.1186/s12906-018-2238-1
6. Sharma R, Martins N, Kuca K, Chaudhary A, Kabra A, Rao MM, Prajapati PK. Chyawanprash: un suplemento de salud bioactivo tradicional de la India. *Biomolecules* 2019 Apr 26;9(5):161

GRUPO 2

PERSONAS CON SÍNTOMAS LEVES Y GRAVES COMORBILIDADES Y COMPROMISO INMUNOLÓGICO

2.1 Manejo de síntomas leves

El dolor de garganta es una de las principales características o la primera manifestación clínica de la infección por

COVID -19 entre la manifestación clínica de la infección por COVID -19. Le siguen fiebre, mialgia, tos seca, disnea leve y disnea grave con neumonía grave, insuficiencia orgánica múltiple seguida de fibrosis pulmonar y muerte. Un pequeño porcentaje de casos son asintomáticos y algunas manifestaciones clínicas inusuales incluyen pérdida del olfato y el gusto (Rasa-Gandha Bodha Nipata).

PASANTÍAS	PRESENTACIÓN CLÍNICA	MEDICAMENTOS	DOSIS ** Y TIEMPO	
Enfermedad no complicada	Fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, malestar y dolor de cabeza.	Primera línea (Jwara-Angamarda predominante)	Mahasudarshana GhanVati -	500 mg -3x / día
			Sanjeevani Vati *	125 mg 3 veces / día
			Samshamni Vati	500 mg 3 veces / día
			Talishadi churna + Yastimadhu churna 	2 g + 1g 3 veces / día
			Sitopaladi churna	3 g -3x / día
			Pastillas - Vyoshadivati * / Lavangadivati /  Yashtimadhughanvati 	2 tabletas - TDS
		Chaturthaka varaharakwatha (Tallo de Giloya seco o húmedo - 5gms + Amalaki-Dry-5gms + Nagarmotha-5gms decocción con 200ml de agua y reducido a 100ml) PathyadiKashayam / GuduchyadiKashayam / BharangyadiKashayam	10 g hervidos en un vaso de agua, reducido a media taza en ayunas	
		Segunda línea (Predominante Shwasa Kasa)	Trikatu Siddha jala *	3g hervidos en 1 litro de agua
			Vyaghri Haritakileha * Agastya Rasayana Kantakari Avaleha *	10 gm -BD
			Haga gárgaras con agua tibia mezclada con sal de roca y cúrcuma	QS

PASANTÍAS	PRESENTACIÓN CLÍNICA	MEDICAMENTOS		DOSIS ** Y TIEMPO
Enfermedad no complicada	Fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, malestar y dolor de cabeza.	Segunda línea (Predominante Shwasa Kasa)	Amritarishta	20 ml-BD con igual cantidad de agua
			Shadanga –paniya	
			Hacer gárgaras con YashtimadhuPhanta -3 a 4 veces al día (200 ml de agua tibia + 5 g de Yashtimadhuchurna) 🇨🇦	QS
			Shwasakuthara Rasa + NaradiyaLakshmilasa Rasa	250 mg cada uno con Miel TID
	Para las mialgias		Ashwagandharishta 🇨🇦 y / o Balarishta Rasnasaptakakwatha *	15-20 ml con la misma cantidad de agua tres veces al día 10 g hervidos en un vaso de agua, reducido a la mitad BD estómago vacío
Neumonía Leve	Dificultad para respirar / respiración rápida → 40 respiraciones / min	Primera línea	Dhanwantara Gutika Sameerapannaga Rasa * / Rasungarabhra Rasa	2 tabletas con Agua Jeeraka 250mg - BD con miel
			Marsha Nasya * (Shirovirechana) con AnuTaila / Shadbindu Taila / Sarshapa Taila	dosis según edad
			Inhalación de vapor con aceite de Ajwain / Pudina / Eucalyptus 🇨🇦	Una o dos veces al día
		Segunda línea	Somasava *	10 ml - BD ezclado con igual cantidad de agua
			Dashmularishta *	20 ml - BD ezclado con igual cantidad de agua
			Dashamoolakwatha * com Pippalichoorna prakshapa (1gm)	10 g hervidos en un vaso de agua, reducido a la mitad BD estómago vacío

* Contraindicado en embarazo y lactancia

** La dosis aquí mostrada es para adultos, en niños se convertirá a dosis pediátricas según la edad.

Se debe recomendar a todos los pacientes que utilicen medicamentos para Rasayana, como se indica en esta guía junto con la adición de medicamentos Deepana y Pachana.

Nota: Los medicamentos Ushna (calientes) y Teekshna (penetrantes) están contraindicados durante el embarazo y no se deben recetar a mujeres embarazadas.

2.2 Directrices para el tratamiento de síntomas graves

Los medicamentos a continuación se recomiendan con o sin medicamentos convencionales según la condición / decisión del médico.

La descripción de los medicamentos mencionados a continuación se pueden encontrar en el Formulario Ayurvédico de la India.

Medicamentos prescritos para casos de COVID 19

1 Casos no complicados, medicamentos recetados

1.1 Fiebre (Jwara)

1. *MahaSudarshanghanVati** - 500 mg / tres veces al día con agua tibia

2.. *Amritarista* 15-20 ml tres veces al día con agua después de las comidas

3. *Amritottara Kashaya* 15 ml tres veces al día con agua antes de las comidas

4. *Vishamajwarantakalauha** con oro - 125 mg dos veces al día con agua - Fiebre alta con debilidad

5. *Mrityunjaya rasa** - 125 mg tres veces al día con agua - Fiebre incontrolada con mialgia

6. *Samshamanivati* 500 mg. 2 comprimidos dos veces al día después de las comidas

7. *ArkaYavani** - 10 - 25 ml cuatro veces al día con agua - Deepanapachana Jwara, Aruchi

8- *Pathyadi Kashayam** / *Guduchyadi Kashayam* / *Bharangyadi Kashaya** - recién preparado 30-40 ml dos veces al día antes de una comida

9- *Chaturthaka Jvaraharakwatha* (tallos de Giloya seco o fresco 5 gramos + Amalaki seco 5 gramos + Nagarmotha - 5 gramos preparar la decocción con 200 ml de agua y reducir a 100ml)

10- *Tribhuvanakirti rasa** 125 mg dos veces al día después de una comida con shunthijala (agua preparada con la decocción de jengibre) o agua

11- *Bilwativati* 1 TDS

1.2 Dolor de garganta

1- *Vyoshadivati* / *LavangadiVati* / *Khadiradivati* -2 comprimidos tres veces al día
2- *Laxmivilasa rasa* 125 mg tres veces al

día con tamboolaswarasa después de la comida

1.3 Congestión nasal (Pratishyaya)

1- *Haridrakhand* - 3-5 g dos veces al día con agua tibia / leche

2- *Laxmivilasa rasa* 125 - 250 mg dos veces al día con tamboolaswarasa después de la comida

1.4 Mialgia (Parshwa - shoola, Shirashoola, Angamarda)

1- *Rasnasaptakkwatha* * 30 - 40 ml dos veces al día antes de las comidas

2- *Ashwagandharista* 15 - 20 ml dos veces al día con agua

3- *Balarishta* 15 - 20 ml dos veces al día con agua

4- *Devadaryadikwatha* * 30 - 40 ml dos veces al día antes de una comida

5- *Dashamoolakwath** 30 - 40 ml dos veces al día antes de las comidas

6- *Godantibhasma* 500 mg - 1 g dos o tres veces al día con manteca, azúcar, leche o agua tibia

1.5 Tos seca (Vataja Kasa)

1- *Talisadi Churna* (4 g) + *Madhuyashtichurna* (2 g) dos veces al día con miel / agua tibia

2- *Sitopaladichurna* 3-6 g con miel dos o tres veces al día o según sea necesario

3- *Tankanabhasma* * - 250-500 mg dos veces al día

4- *Dashamoolakatutrayadi Kashaya* * 20 - 30 ml tres veces al día con agua antes de una comida

1.6 Características de deshidratación (Trishana debido a Jwara)

1- *Shadangapaneeya* 40 ml tres veces al día / según sea necesario

2 Neumonía - Shwasapradhanakasa

1- *Sanjeevanivati* * - 125 mg tres veces al día / *Gorochanadivati* * - 125 mg tres veces al día con agua tibia

2- *Somasav / Pushkaramoolasava* * - 10-20 ml con la misma cantidad de agua dos veces al día

3- *Talisadi* (4g) + *Madhuyashtichurna* (2g) + *Sameerapannaga rasa* * 125 mg - dos veces al día con miel / agua tibia

4- *Pushkaramoolasava* 15 - 20 ml con la misma cantidad de agua dos o tres veces al día

5- *Agastya Haritaki* * / *Vyaghriharitaki* * / *Chitrakaharitaki Avaleha* * - 10-12 g con agua dos veces al día después de una comida

6- *Kantakariavaleha* * 10 - 12 g dos veces al día después de la comida

7- *Dashamoolakatutrayadi Kashaya* * 20 - 30 ml tres veces al día con agua antes de las comidas

8- *Vasakasava** 15 - 20 ml tres veces al día con agua después de una comida

9- *Bharangyadikwatha* * 30 - 40 ml dos

veces al día antes de las comidas

10-*Chandramrita rasa* * - 250 mg dos veces al día con miel o tamboolaswarasa o vasa swarasa o ardrakaswarasa

3 Síndrome de dificultad respiratoria aguda - *Shwasa*

1- Inhalación con *Karpoora* y *Nilgiri Taila*

2- *ShwasKuthar Rasa** (125 - 250 mg) con *Kantakari** (2 g) y *pippalichurna* (1g) administrados con aceite de mostaza y azúcar morena

3- *Mallasindoora** 125 mg + *Talisadichurna* 3 g + *Shringabhasma* 125 mg + *Abhrakabhasma* 125 mg, con miel dos veces al día después de una comida

4- Aplicación local de *saindhavaditaila* en el pecho seguido de *Nadiswedana*

4 Condiciones de compromiso inmunológico - *Vyadhikshamatwa* reducido

1- *Píldora Samshamani Vati* 500 mg, 2 comprimidos dos veces al día después de una comida

2- *Agastya Haritaki Rasayana* * 10-12 g dos veces al día después de las comidas

3- *ChitrakaHaritaki Rasayana* * 10-12 g dos veces al día después de la comida

4- *Chayavanaprashavaleha* 10-12 g dos veces al día después de las comidas

5- *Bramha Rasayana* 10-12 g dos veces al día después de una comida

6- *Swarnamalinivasanta rasa* 125 mg dos veces al día después de una comida

con agua

7 - *Guduchi Rasayana*

*** Contraindicado en mujeres embarazadas y durante la lactancia.**

2.3 Comorbilidades

2.3.1 Diabetes

Si la diabetes está asociada con los síntomas anteriores, se pueden prescribir los siguientes medicamentos, además de los medicamentos que se estén usando (*ver tabla anterior*)

- *Nishamalaki Churna + Musta Churna*

- 3-6 g dos veces al día con agua antes de las comidas

- *Jambuchruna* * 3-6 g con agua antes de una comida

- *Guduchichurna* 3-6 g con agua antes de una comida

- *VasantaKusumakara Rasa* - 125 - 250 mg dos veces al día con agua después de una comida

- *Abhrakabhasma* 125 - 250 mg dos veces al día con miel o ghee o triphalakhwatha o guduchiswarasa o ardrakaswarasa

- Otros medicamentos según los síntomas mencionados en los ítems 1.1 - 1.6, 2, 3

**** Evite Talishadi y Madhuyashti Churna & somasava**

2.3.2 Enfermedades cardiovasculares

En el caso que las enfermedades cardiovasculares estén asociadas con los síntomas anteriores, se pueden recetar los siguientes medicamentos, además de los medicamentos anteriores (Ref. *Tabla anterior*)

- *Ashwagandha* 🌿 *Churna* (3 g) + *Arjuna* 🌿 *Churna* (3 g) - dos veces al día con leche / agua antes de una comida
- *Prabhakar Vati* * 125 - 250 mg- tres veces al día después de una comida - En pacientes con antecedentes de cardiopatía isquémica / infarto de miocardio
- *Hridayarna* 🌿 *rasa* * 125 mg dos veces al día después de una comida
- *Arjunarist* 🌿 15 - 20 ml dos veces al día con agua después de las comidas
- *Saraswatarista* 15 - 20 ml dos veces al día con agua después de una comida
- *Kooshmanda Rasayana* 10-12 g dos veces al día
- *Dhanwantargutika* * 250-500 mg dos veces al día con una decocción de Jeeraka o agua tibia
- *Sarpagandhaghanavati* * 250 - 500 mg una / dos veces al día con leche o agua
- *Navajeevana rasa* * 62,5 - 125 mg dos veces al día con leche
- Otros medicamentos según los síntomas mencionados en los ítems 1.1 - 1.6, 2, 3

2.3.3 Enfermedades renales

En el caso que la enfermedad renal esté asociada con los síntomas anteriores, se pueden recetar los siguientes medicamentos además de los medicamentos anteriores (Consulte la tabla anterior).

- *Dashamula Kwath* * - 30-40 ml recién preparado, dos veces al día, antes de las comidas
- *Varunadikwatha* * - 30-40 ml recién preparados, dos veces al día con agua - Para problemas renales
- *Trinapanchamoolakwatha* - 30-40 ml recién preparados dos veces al día - para problemas renales
- *Chandraprabha Vati* * 2 tabletas (250 mg) dos o tres veces al día después de una comida con agua
- *Shilajitwadi Lauha* (250 mg) - dos veces al día antes de las comidas con agua tibia
- *Vettumaran Gulika* * 250 - 375 mg dos o tres veces al día con agua tibia
- Otros medicamentos de acuerdo con los síntomas mencionados en los párrafos 1.1 - 1.6, 2, 3

*** Contraindicado en mujeres embarazadas y lactancia**

Nota del Editor: ante cualquiera de las situaciones mencionadas se debe consultar con el médico de cabecera

2.4 Dieta recomendada

- Comer alimentos tibios y recién preparados cuando se presente hambre
- Líquidos: en lugar de té, se recomienda cualquiera de los siguientes preparados

Decocción preparada con 1 cm de jengibre + 2 pimienta negra + 1/4 de canela o hierba limón, hojas de tulsi o de albahaca en 2 tazas de agua hirviendo hasta que se reduzca a 1 taza y agregar 1 cucharadita de miel 1 taza de leche de vaca caliente + jengibre en polvo / 1/2 cucharadita de cúrcuma

- Cereales - *Shalishashtika* (arroz); *Laja*, *Godhuma* (trigo); *Yava* (cebada)

- Legumbres - *Vigna radiata L.* (porotos mung (*Phaseolus radiatus*); Masur (*Lens culinaris Medic*), (lentejas); *Kulattha* (*Dolichos biflorus Linn.*), (caupí-carilla); *Chanaka* (*Migna*) (garbanzo); *Moth* (*Vigna aconitifolia*)

- Verduras - *Vaartak* (*Solanum melongena L*) (berenjena); *Karkotak* (*Momordica dioica Roxb. Ex Willd.*) (calabaza espinosa), *Shigru* (*Moringa oleifera*) (*Moringa*); *Patola* (*Tricosanthes dioica. Roxb*) (calabaza puntiaguda); *Patha* (*Cissampelos parietal Linn.*) , *Vaastuka* (*Chenopodium album L.*) (quinoa blanca), *Tanduliyak* (*Amaranthus spinosus L.*) (yuyo Colorado espinoso); *Kakamachi* (*Solanum nigrum Linn*) (Hierba mora; *Guduchi* (*Tinospora cordifolia* (Thunb.) Miers., *Karvellaka* (*Momordica charantia linn*) (melón amargo); *Jivanti* (*Leptadenia reticulata*)

- Frutas - *Draksha* (*Vitis vinifera L.*) (uva); *Kapittha* (*Feronia limonia (Linn.)*); *Dadima* (*Punica granatum*) (Granada).

- Condimentos y especias: cardamomo, jengibre seco, pimienta, pimienta larga, ajo.

GRUPO 3

PERSONAS VULNERABLES (MUJERES EMBARAZADAS Y EN LACTANCIA, NIÑOS Y ANCIANOS)

3.1 Introducción

Los niños, las mujeres embarazadas, los ancianos, las personas desnutridas y las personas enfermas o inmunodeprimidas son particularmente vulnerables a cualquier problema de salud y enfrentan un riesgo relativamente alto de enfermedad asociada con las emergencias. Estos grupos de población necesitan cuidados especiales en términos de prevención y manejo. La mejor forma de prevención es aumentar la inmunidad y aquí hay algunos refuerzos inmunológicos probados o medicamentos Rasayana que se pueden recetar para grupos vulnerables. Las mujeres en período de posparto pueden continuar amamantando y también se puede administrar una dosis profiláctica a los niños que amamantan.

Estos grupos vulnerables, si se vuelven sospechosos, deben ser puestos en cuarentena o aislados, con o sin una prueba de Covid-19 positiva, con síntomas leves o graves, y el manejo de casos es el mismo que se describe en el Grupo 2.

A continuación, se presentan algunos de los medicamentos Rasayana comúnmente recetados en cada categoría. Sin embargo, los médicos deben confirmar la ausencia de fiebre y otros síntomas y buen apetito. Si el apetito es débil se pueden agregar medicamentos Dipana y Pachana .

3.2 Rasayana para niños

- *Indukanta Ghritam* - 5 - 10 ml divididos en dos tomas, con leche tibia
- *Kalyanaka Ghrita* - 5 - 10 ml divididos en dos tomas, con leche tibia
- *Aravindasavam*- 5 - 15 ml divididos en dos tomas, con agua tibia después de las comidas.
- *Balachaturbhadra Churna* - dosis de 1-2 g con miel dos veces al día

Dosis de medicamentos en niños

Mayores de 15 años - dosis para adultos

Entre 10-15 años - 3/4 de la dosis para adultos

Entre 5 y 10 años: la mitad de la dosis para adultos

Menores de 5 años: 1/4 de la dosis para adultos

Cálculo de dosis específica:

Dosis para niños = (dosis para adultos / 16) X edad del niño

3.3 Rasayana para mujeres embarazadas y en lactancia.

Los siguientes medicamentos se pueden usar específicamente en mujeres embarazadas y durante la lactancia:

- *Phala Sarpis* * 10 - 12 g divididos en dos tomas, con agua tibia
- *Kalyanaka Ghrita* * 10 - 12g divididos en dos tomas, con agua tibia

- *Ashwagandha Rasayana* * 10-12 g dos veces al día con leche tibia.
- *Soubhagya Shunti Leha* * 10 - 12 g dos veces al día con leche caliente en ayunas
- Uso diario de leche con ghee (una taza de leche con una cucharadita de ghee)

***Aviso:**

Los medicamentos Rasayana deben tomarse después de recuperarse de la enfermedad y una vez que el Agni se estabilice durante el embarazo

3.4 Rasayana para ancianos

Los siguientes medicamentos *Rasayana* se pueden administrar a la población anciana:

- *Chayvanaprasha Avaleha* - 10-12 g dos veces al día con leche tibia.
- *Ashwagandha Avaleha* - 10 - 12 g dos veces al día con leche tibia.
- *Brahma Rasayana* - 10-12 g dos veces al día con leche tibia.
- Uso diario de leche con ghee (taza de leche con una cucharadita de ghee)
- *Shilajeet Rasayana* - preparado dando 7 veces Bhavana de todos los medicamentos Triphala, Musta, Guduchi (Tinospora cordifolia), Pippali etc. - Ref. AH 39 / 133-142
- *Khadiradi Rasayana* [Ref. AH 39/152]
- *Shatavari Siddha Ghrita* [Ref. AH 39/156]

El siguiente *Rasayana Yoga en Vardhamana Krama* también se puede recomendar bajo estricta supervisión médica

- *Vardhamana Pippali Rasayana* [Kasa, Shwasa, Galagraha, Vishama Jwara -Ref. AH 39 / 101-102]
- *Vardhamana Guduchi Rasayana* [Ref. AH 39 / 104-105]
- *Vardhamana Musta Rasayana* [Ref. AH 39 / 104-105]
- *Vardhamana Triphala Rasayana* [Ref. AH 39 / 104-105]

3.5 Rasayana para personas inmunodeprimidas

- *Samshamani Vati* - 500 mg, 2 tabletas dos veces al día después de una comida
- *Agastya Haritaki Rasayana* * 10-12 g dos veces al día después de una comida
- *Chitraka Haritaki Rasayana* * 10-12 g dos veces al día después de una comida
- *Chayvanaprashavaleha* 10-12 g dos veces al día después de una comida
- *Bramha Rasayana* 10-12 g dos veces al día después de una comida
- *Swarnamalinivasanta rasa* 125 mg dos veces al día después de una comida con agua
- *Guduchi Rasayana*

Nota del Editor: ante cualquiera de las situaciones mencionadas se debe consultar con el médico de cabecera

GRUPO 4

TRATAMIENTO POST-COVID, RESTAURADORES DE LA SALUD.

3.1 Introducción

Junto con los picos diarios de casos y muertes confirmados por coronavirus, también está aumentando una tercera cifra más esperanzadora: el número de personas que se recuperan del COVID-19. Los expertos en salud pública expresan que el COVID-19 es único y complejo. El número creciente de recuperaciones viene acompañado de un número creciente de preguntas sobre lo que significa superar el COVID-19: sobre la transmisibilidad del paciente, la inmunidad posterior a la enfermedad y los efectos a largo plazo. Mucho sobre las consecuencias de la enfermedad sigue sin estar claro o es desconocido y aún existen incertidumbres sobre el tiempo de recuperación en el contexto del coronavirus.

De acuerdo con la política de alto nivel del Ministerio de Salud de la India para los casos de covid-19, un paciente es dado de alta solo después de dos muestras negativas dentro de las 24 horas, radiografía de tórax normal y comprobación de la eliminación viral en las muestras respiratorias. La primera evidencia sugiere que las víctimas del coronavirus pueden experimentar efectos persistentes del COVID-19, incluso después de la prueba negativa. Los expertos médicos en Hong Kong, que siguieron el alta de pacientes con COVID-19, informan que los pacientes tenían dificultad para respirar y perdieron algo de función pulmonar, pero los investigadores no pudieron determinar cuánto durarían

estas molestias.

4.2 Directrices actuales

Después del alta, es necesario un aislamiento por otro período de 14 días. Si se siguen estas pautas, se garantizará que el virus no se propague.

4.3 Gestión/Manejo

Según los conceptos de Ayurveda, habrá Dhatu-Kshaya y Agnimandya Avastha post infección por COVID 19. Por lo tanto, Dhatuposhana y Rasayana sevana con drogas como Draksha (Vitis vinifera L.) y Vasa (Justicia adhatoda L.) se prescribirán durante al menos 45 días, para combatir los efectos residuales del virus en el cuerpo - Vishagnachikitsa con Shirisha (Albizia lebbeck (L.) Benth.) y Haridra-churna (Cúrcuma longa) son sugeridas después de la recuperación clínica. Fármacos hepatoprotectores y protectores renales como Amalaki Churna (Emblica officinalis GAERTN.), Bhumyamalaki Rompepiedras (Phyllanthus niruri L.), etc. se prescribirán durante 45-60 días después de la recuperación clínica para combatir la toxicidad producida por la terapia farmacológica antiviral. Los medicamentos utilizados en Dipana Pachana como Shadanga Paneeya pueden usarse en caso de diarrea, vómitos o pérdida del apetito. Se ha identificado el virus en muestras de heces, en un número limitado de casos notificados. En estos casos se puede utilizar la terapia con Kriminashaka con Vidanga Churna, Vilwadigutika, Neelithulasyadi Kashayam

4.4 Formulaciones terapéuticas con posología

Descargo de responsabilidad: cualquiera de los siguientes medicamentos podrán indicarse según la disponibilidad y elección del médico, dependiendo de las personas, y del estado de su Agni.

4.4.1 Etapa inicial

- *INDUKANTHAM KASHAYA (1)* - 15ml + 45 ml de agua tibia dos veces antes de las comidas junto con *MAHASUDARSHAN GHAN VATI (2)* dos veces antes de las comidas ó
- *AMRITARISHTAM (3)* 15 - 20 ml con la misma cantidad de agua caliente dos veces después de la comida junto con *AGNITUNDI VATI (01)* tableta dos veces al día con agua tibia.

Una vez que se recupera Agni (capacidad digestiva): *INDUKANTAM GHRITAM (4)* 10 a 12g, dos veces al día, siempre que tenga hambre. Rasayana y otros fármacos estimulantes del sistema inmunológico del grupo 1 también pueden usarse con prudencia de acuerdo con los criterios.

4.4.2 Rasayana (Rejuvenecimiento)

- *DRAKSHARISHTA (5)* 15 - 20 ml tres veces al día con el mismo volumen de agua después de una comida ó
- *DRAKSHADI LEHA (6)* 10-12 g tres veces al día 1 hora antes de una comida (Draksha tiene un potencial específico para rejuvenecer los pulmones) ó

- *VASAVALEHA / KANTAKARYAVLEHA (7)* - 10-12 g tres veces al día 1 hora antes de una comida (Vasa / kantakari es un fármaco muy útil para condiciones de jvara, kasa, pitta vridhha; por lo tanto, sería útil para eliminar el khavaigunya residual en srotas)

- *CHYAWANPRASH 8 10-12 g /ASHWAGANDHA LEHA 9 10-12 g* tres veces al día antes de una comida

- *VARDHAMANA PIPPALI RASAYANA*

- *VASANTA KALPA*

4.4.3 Kriminashaka / Vishahara

- *VIDANGA CHURNA (10)* 3-6 g con miel por la noche después de 1 hora de comida

- *VILWADI GUTIKA* - 1 tableta tres veces después de una comida

4.4.4 Trastornos digestivos

- *DADIMASHTAKA CHURNA(11)* 3 - 6 g tres veces al día - 1 hora antes de una comida con agua tibia o Takra (sanskrita recién preparado con panchakolachurna)

- *ASHTACHOORNAM* - 3 - 6 g dos veces al día con ghee y miel

4.4.5 Fármacos hepatoprotectores

- *AMALAKI CHURNA(12)* 3-6 g o Triphalachurna 3-6 g en ayunas por la mañana con agua tibia o

- *KALAMEGHA CHURNA* - 3 - 6 g en ayunas por la mañana con agua tibia.

4.4.6 Fármacos nefroprotectores

- *RASAYANA CHURNA* 3 - 6 g en ayunas por la mañana con agua tibia
- *PUNARNAVASAVAM* - 15 - 20 ml con igual cantidad de agua
- *CHANDRAPRABHA VATI* - 2 tabletas (250 mg) dos o tres veces al día con agua tibia, después de una comida
- *GOKSHURADI GUGGULU* - 2 tabletas (500 mg) dos o tres veces al día con agua tibia, después de una comida

4.4.7 Duración de la ingesta de medicamentos

Los medicamentos mencionados anteriormente, tanto Dhatu Poshana como Rasayana, deben tomarse por un período de 45 días, a criterio del médico .

Se pueden proporcionar otros grupos de medicamentos de naturaleza protectora durante 45 a 60 días, según el criterio del médico .

Nota del Editor: ante cualquiera de las situaciones mencionadas se debe consultar con el médico de cabecera

4.5 Recomendaciones sobre hábitos alimentarios

Masticar un trozo de jengibre con una pizca de sal de roca (Lavanadrak) de 15 a 20 minutos antes de una comida para mejorar su apetito. Preparaciones alimenticias fáciles de digerir como Tarpalaja saktu (polvo de grano tostado) mezclado con miel, azúcar y jugos de

frutas, Yush mung dal o lentejas, sopas de verduras, sopa de carne, kichadi arroz y mung dal (frijoles moyashi), Phulka (plato indio) con ghee de vaca, verduras como gheya / Porongo (*Lagenaria siceraria* (Molina) Standl), turai (*Luffata* .) Roxb.), bhindi/ okra (*Abelmoschus esculentus* (L.) Moench), sitaphal etc. debe ser consumido.

En la preparación deben utilizarse especias como *jeera* (comino), pimienta negra, ajo, cilantro, jengibre, *ajwain* (kümmel)(pertenece a la misma familia del perejil) .

4.6 Práctica de yoga

Las siguientes posturas de yoga se pueden practicar durante 15 a 20 minutos para mejorar la flexibilidad del cuerpo y aliviar el estrés mental.

- *Sukshmaryayama* (calentamiento) ejercicio para liberar las articulaciones
- Posturas sentadas como *padmasana* (postura del loto), *sukhasana* (postura fácil), *vajrasana* (postura diamantina), *paschimottanasana* (postura de la pinza).
- *Yogasana* en posición supina: *pawanmuktasana* (postura del alivio de los vientos), *halasana* (postura del arado), *matsyasana* (postura del pez).
- *Yogasana* en pronación: *bhujangasana* (postura de la cobra), *shalabhasana* (postura de la langosta).
- Posturas de relajación: *Shavasana* (postura del cadáver), *Makarasana* (postura del cocodrilo).
- *Pranayama*: Respiración profunda

- *Nadishodhana pranayama* (limpieza de los canales), *Bhramari Pranayama* (zum-bido de abeja), 10 repeticiones cada una.
- Meditación - 10 minutos.

REFERENCIAS

1. Manejo del chikungunya a través del ayurveda y ... - ccras. 22 de septiembre 2016, http://www.ccras.nic.in/sites/default/files/22092016_MANAGEMENT%20OF%20CHIKUNGUNYA%20THROUGH%20AYURVEDA%20AND%20SIDDHA-A%20TECHNICAL%20REPORT.pdf Consultado el 5 de abril de 2020.
2. "WORLD JOURNAL OF PHARMACEUTICAL RESEARCH" - WJPR. 21 de noviembre de 2017, https://wjpr.net/admin/assets/article_issue/1513597567.pdf Consultado el 5 de abril de 2020.
3. Actividad antimicrobiana de Amritarishta Preparado por: - AJPR. <https://asianjpr.com/HTMLPaper.aspx?Journal=Asian%20Journal%20of%20Pharmaceutical%20Research;PID=2014-4-2-8>. Consultado el 5 de abril de 2020.
4. Penchala Prasad, Goli y Nagalakshmi, V y Babu, Gajji y Swamy, Geeta. (2008). EFECTO DE VARDHAMANA INDUKANTA GHRITA EN PARINAMASHULA (ÚLCERA DUODENAL). *Journal of Research in Ayurveda and Siddha*. XXIX, 15-28.
5. Masram, Pravin y Chaudhary, Suhas y Patel, Ks y Kori, VK y Rajagopala S. (2014). Una breve reseña sobre el concepto ayurvédico de inmunidad e inmunización. *AyurpharmInt J AyurAlliSci* . 3. 230-240.
6. Masram, Pravin y Chaudhary, Suhas y Patel, Ks y Kori, VK y Rajagopala S, (2014). Una breve reseña sobre el concepto ayurvédico de inmunidad e inmunización. *AyurpharmInt J AyurAlliSci* . 3. 230-240.
7. Gupta, A. y Prajapati, PK (2011). Efecto de diferentes Avaleha en el manejo de TamakaS-hwasa (asma bronquial). *Ayu*, 32(3), 427-431. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.93928>
8. Sharma, R., Martins, N., Kuca, K., Chaudhary, A., Kabra, A., Rao, MM y Prajapati, PK (2019). Chyawanprash: Un suplemento de salud bioactivo tradicional de la India. *Biomolecules*, 9 (5), 161. <https://doi.org/10.3390/biom9050161>
9. Ziauddin M, Phansalkar N, Patki P, Diwanay S, Patwardhan B. Estudios sobre los efectos inmunomoduladores de Ashwagandha. *J Ethnopharmacol*. 1996; 50 (2): 69-76. doi: 10.1016/0378-8741(95)01318-0
10. Patil, U., & From the proceedings of Insight Ayurveda 2013, Coimbatore. 24 y 25 de mayo de 2013 (2013). OA02.14. Acción Krimigna de vidanga contra aislados clínicos de bacterias multirresistentes, importancia de una correcta identificación. *Ancient Science of Life* , 32 (Suppl 2), S20. <https://doi.org/10.4103/0257-7941.123834>
11. Pooja, BA y Bhatted, S. (2015). Manejo ayurvédico de Pravahika: reporte de un caso. *Ayu*, 36 (4), 410-412. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.190701>
12. Thilakchand KR, Mathai RT, Simon P, Ravi RT, Baliga-Rao MP, Baliga MS. Propiedades hepatoprotectoras de la grosella espinosa india (*Emblica officinalis* Gaertn): una revisión. *Funct de alimentos*. 2013; 4 (10): 1431-1441. doi: 10.1039 / c3fo60237k

FORMULARIO DE REGISTRO DE CASO (FRC-COVID-19)

* Para uso de profesionales de Ayurveda registrados

FORMULARIO DE REGISTRO DE CASO covid-19 FRC		
DATOS PERSONALES		
Nombre:	Apellido:	
Fecha de nacimiento: / /	Edad:	
Género: <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Otro		
Nombre del padre	Nombre de la madre	
Domicilio:		
Teléfono:		
Correo electrónico:		
¿Profesional sanitario? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido		
¿Trabajador de laboratorio? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido		
¿Embarazada? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido <input type="checkbox"/> N / A En caso afirmativo: Evaluación de las semanas de gestación [_] [_] semanas		
SIGNOS Y/O SINTOMAS PRINCIPALES		
Antecedentes de sensación febril o fiebre registrada $\geq 38^{\circ} \text{C}$	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Tos	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Disnea (dificultad para respirar) o taquipnea.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Dolor de garganta	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Congestión nasal	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Debilidad general	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Dolor de cabeza.	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Irritabilidad / confusión	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Náuseas vómitos	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Diarrea	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Otros:		

HISTORIA DE VIAJES		
Viajes internacionales realizados en los últimos 14 días	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Viajes nacionales realizados en los últimos 14 días	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
HISTORIAL DE CONTACTO		
Contacto de casos confirmados por laboratorio	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Contacto directo con asintomático y de alto riesgo de caso confirmado	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No

FECHA DE COMIENZO Y SIGNOS VITALES	
Inicio de los síntomas (fecha del primer sintoma)	
Temperatura	[][][] ° C
Frecuencia cardiaca	[][][] latidos / min
Frecuencia respiratoria	[][] respiraciones / min
Presión Arterial	[][][] (sistólica) [][][] (diastólica) mmHg
Deshidratación severa	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido
Tiempo de relleno capilar → 2 segundos	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido
Saturación de oxígeno:W	[][][]% en <input type="checkbox"/> aire ambiente <input type="checkbox"/> Oxigenoterapia <input type="checkbox"/> Desconocido
Puntaje de coma de Glasgow	(GCS / 15) [][]
Desnutrición	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido
Circunferencia media del brazo	[][][] mm
Altura:	[][][] cm
Peso:	[][][] kg

COMORBILIDADES (Des = Desconocido)	
Enfermedad cardíaca crónica (no hipertensión)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Hipertensión arterial	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Enfermedad pulmonar crónica	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Asma	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Enfermedad renal crónica	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Enfermedad hepática crónica	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Trastorno neurológico crónico	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Diabetes	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Consumo actual de tabaco	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Tuberculosis	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
HIV	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Neoplasia maligna	<input type="checkbox"/> Sí-con ARV <input type="checkbox"/> Sí-sin ARV <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Otros	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des En caso afirmativo, especifique: _____

CONSUMO DE MEDICAMENTOS	
¿Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (inhibidores de la ECA)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
¿Bloqueantes del receptor de angiotensina II (BRA)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Antiinflamatorio no esteroideo (AINE)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Des
Otros (si los hay, especifique)	

EXÁMEN DE AYURVEDA

Samprapti	Vata	Pitta	Kapha
Anubandhya dosha			
Anubandh dosha			
Avaraka dosha			
Ksheen dosha			

Ksheen dhatu					
	Vata		Pitta		Kapha
Rasa		Meda		Shukra	
Rakta		Asthi			
Mamsa		Majja			

Dushya (Involucrado)					
	Vata		Pitta		Kapha
Rasa		Meda		Shukra	
Rakta		Asthi			
Mamsa		Majja			

Etapas de la enfermedad (Roga Kriya Kala):			
Sanchaya			
Prakopa			
Prasara			
Sthan Sanshray			
Vyakti			
Bheda			

EXÁMEN DE AYURVEDA

Ashtavidha Pariksha:

Nadi:		Mala:		Mutra:	
Jivha:		Shabda		Sparsha:	
Drik:		Akriti:			

Dashavidha Pariksha:

Prakruti:	Vikruti
Satva: Pravara / Avara / Madhyama	
Sara: Twak / Rakta / Mamsa / Meda / Ashti / Majja / Shukra	
Samhanana: Samyak / Madhyama / Heena	Pramana: Supramanita / Adhika / Heena
Satyma: Ahara Shakti: Abhyavarana:	Jarana:
Vyayama Shakti: Vaya:	

Srotas Pariksha

Rasavaha Srotas

Srotas Pariksha	Rasavaha Srotas
Pranavaha Pariksha	Mukha vairsya (mal aliento)
Alpa Alpa Swasa (respiración corta)	Hrillasa (acidez gastrica)
Swasa Atisrama (aumento de la frecuencia respiratoria)	Arasajnata (sin gusto)
Abhikshana Swasa	Gaurava (pesadez)
Kupit Swasa (Respiración agitada)	Tandra (letargo)
Sashula swasa (disnea con dolor)	Anga marda (dolor corporal)
	Jwara (fiebre)
	Pandu (anemia)
	Avsada (depresión)
	Karshya (adelgazamiento)
	Klibya (disminución de la libido)
	Agnimandya (disminución del apetito)

DIAGNÓSTICO PRESUNTIVO

DIAGNÓSTICO FINAL

RESUMEN:

MANEJO AYURVÉDICO DE CASOS DE COVID-19

Intervención	Detalles de la intervención	Dosis	Anupana	Duración del tratamiento

EVALUACIÓN

A. Síntomas clínico	BT (escala 0-5)	AT (escala 0-5)
1. Fiebre		
2. Dolor de garganta		
3. Tos		
4. Disnea (dificultad para respirar)		
5. Dolor de garganta		
6. Secreción nasal		
7. Debilidad general		
8. Dolor de cabeza		
9. Irritabilidad / confusión		
10. Náuseas / vómitos		
11. Diarrea		
12. Otros		

B. Tiempo de eliminación viral [si es positivo]: _____ días

(La presencia viral se determinará mediante RT-PCR para detectar el ARN del SARS-CoV-19. Los hisopados nasofaríngeos para el ARN viral se recolectarán diariamente mientras el paciente esté en el hospital. El virus se definirá como ausente cuando el paciente tenga ≥ 2 pruebas de PCR negativas consecutivas. El tiempo para el aclaramiento viral se definirá como el tiempo después de la aleatorización para el primero de los hisopados nasofaríngeos (garganta) negativos.

Otros

- Número de días sin ventilación mecánica: _____ días
- Duración de la ventilación mecánica: _____ días
- Días de hospitalización / Días de hospitalización de los sobrevivientes: _____ días
- Otras infecciones / Presencia de otras infecciones secundarias:

EVENTOS ADVERSOS, SI LOS HUBIERA

	1	2	3	4
Evento adverso				
Fecha de inicio: Hora: Fecha de interrupción:				
Patron: aislado intermitente continuo				
Gravedad leve moderada severa				
Relación con la medicación del estudio No relacionado - 1; Posible - 2; Probable - 3				

Iniciales del médico

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO	
Nombre del Hospital / Facultad de Medicina / Clínica:	
Vaidya / Nombre del médico:	
Calificación:	
Domicilio:	
Teléfono :	
Correo electrónico:	
Información del paciente:	
Nombre: Sr. / Sra:	
Edad	
Domicilio:	

Yo, el abajo firmante, declaro y confirmo lo siguiente:

1. Se me explicó lo siguiente en términos y lenguaje que entiendo. Se me explicó lo siguiente en _____ (nombre del idioma o dialecto) que hablo y entiendo.
2. Me lo explicaron; me dieron la información necesaria; entendí; y con eso estoy de acuerdo, autorizo y dirijo al médico llamado Vaidya /arriba y su equipo con asociados o asistentes de su elección para llevar a cabo el tratamiento / intervención / procedimiento / cirugía propuesto aquí arriba.
3. Se me explicó y entendí que debido a circunstancias imprevistas durante el transcurso del tratamiento / intervención / procedimiento / cirugía propuesto, es posible que deba realizarse o probarse algo más o diferente de lo que se planeó originalmente, y para lo cual doy este consentimiento. En todas estas eventualidades, autorizo y doy mi consentimiento para que el equipo médico / quirúrgico realice otros actos adicionales que consideren apropiados utilizando su criterio profesional.
4. Se me explicó y entendí los métodos y terapias alternativos del tratamiento / intervención / procedimiento / cirugía propuesta, sus respectivos beneficios, riesgos materiales y desventajas.
5. Se me explicó y entendí que el tratamiento / intervención / procedimiento / cirugía propuesto tiene ciertos riesgos / complicaciones materiales y se me proporcionó la información necesaria al respecto. Se me explicó y entendí que existen otros riesgos /

complicaciones imprevistos, impredecibles e inexplicables que pueden ocurrir durante o después del tratamiento / intervención / procedimiento / cirugía propuesto.

6. Digo que Vaidya/ doctor ha respondido a mi satisfacción todas mis preguntas sobre el tratamiento / intervención / proceso / propuesta de cirugía.

7. Se me explicó y entiendo que, a pesar de los mejores esfuerzos, no puede haber garantía sobre el resultado del tratamiento / intervención / proceso / propuesta de cirugía. Además, declaro y confirmo que no he recibido ninguna garantía con respecto a los resultados del tratamiento / intervención / proceso / cirugía propuestos.

8. Me lo explicaron y me di cuenta de que, a pesar de todas las precauciones, pueden ocurrir complicaciones que pueden resultar en muerte o discapacidad grave.

9. Se me informó de la opción de obtener una segunda opinión de otro médico sobre el tratamiento / procedimiento / cirugía propuesto.

10. Afirmo que, después de explicar, asesorar y revelar, tuve tiempo suficiente para tomar una decisión de dar mi consentimiento.

11. Firmé este consentimiento voluntariamente y sin ningún tipo de presión o coerción.

Fecha y hora del consentimiento:

Firma del paciente / tutor / huella digital

Nombre del paciente / tutor:

Testigos:

(No es obligatorio. Esta parte debe completarse solo en casos de alto riesgo; o cuando el paciente / tutor del paciente es analfabeto o no está familiarizado con el inglés; o cuando el paciente no puede firmar personalmente este consentimiento por cualquier motivo) . Confirmamos que lo anterior ha sido explicado al paciente / tutor del paciente en los términos y lenguaje que el paciente / tutor del paciente entendió en nuestra presencia. Además, confirmamos que el paciente / tutor del paciente debe colocar su firma / huella digital en este consentimiento en nuestra presencia.

Firma del testigo N^o. 1:

Nombre del testigo No. 1:

Firma del testigo N^o. 2:

Nombre del testigo No. 2:



CAPÍTULO IV

PROTOCOLO DE
MANEJO POST-COVID-19

13 DE SEPTIEMBRE DE 2020
GOBIERNO DE INDIA
MINISTERIO DE SALUD Y BIENESTAR FAMILIAR
DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS DE SALUD
(DIVISIÓN EMR)

Protocolo de gestión post-COVID-19

Historia

La enfermedad COVID-19 causada por el coronavirus SARS-CoV-2 es una enfermedad relativamente nueva, donde su historia natural y nuevas informaciones se están conociendo en forma dinámica, especialmente en lo que respecta a eventos posteriores a la recuperación. Después de la enfermedad aguda causada por COVID-19, los pacientes recuperados pueden continuar presentando una amplia variedad de signos y síntomas, que incluyen fatiga, dolores corporales, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, etc. Actualmente hay limitada evidencia científica sobre las secuelas de COVID-19 y se necesita investigación adicional, la cual se está realizando activamente. Se requiere un abordaje holístico para el seguimiento y el bienestar de todos los pacientes recuperados de COVID-19.

Alcance

Este documento proporciona un enfoque holístico integrado para el manejo de pacientes que se han recuperado lo suficiente de COVID y que están bajo atención domiciliaria. No está destinado a ser utilizado como terapia preventiva / curativa. Es probable que el período de recuperación sea más prolongado para los pacientes que han sufrido la

forma más grave de la enfermedad y para aquellos con enfermedades pre-existentes.

Protocolo de seguimiento posterior a COVID-19

(i) A nivel individual

- Continúe con el comportamiento apropiado con respecto al contagio de COVID-19 (uso de máscara, higiene de manos y de las vías respiratorias y distancia física)
- Beba una cantidad adecuada de agua tibia (si no está contraindicado).
- De acuerdo a las indicaciones de un profesional calificado de Ayurveda, tome los medicamentos AYUSH que promueven la inmunidad (los detalles de los medicamentos y sus dosis están en el **Anexo I**)
- Si la salud lo permite, se pueden realizar actividades domésticas habituales. Las actividades profesionales o laborales deben reanudarse gradualmente.
- Ejercicio ligero / moderado
 - o Práctica diaria de Yogasana, Pranayama y Meditación, tanto como la salud lo permita o según

lo prescripto.

o Ejercicios de respiración indicados por el médico tratante.

o Caminatas diarias matutinas o vespertinas, a un ritmo cómodo según se tolere.

- Dieta equilibrada y nutritiva, preferiblemente de fácil digestión, liviana y recién cocinada.
- Dormir y descansar lo suficiente.
- Evitar fumar y beber alcohol.
- Tomar regularmente los medicamentos prescritos para el tratamiento de COVID-19 y también los indicados para el tratamiento de las comorbilidades, si las hubiera. El médico siempre debe estar informado sobre todos los medicamentos que está tomando la persona, para evitar interacciones farmacológicas.
- Automonitoreo de la salud en el hogar: temperatura corporal, presión arterial, glucemia (especialmente si es diabético), oximetría de pulso, etc. (si lo recomienda el médico)
- Si hay tos seca persistente o dolor de garganta, haga gárgaras con solución salina e inhalaciones de vapor. En el Apéndice I están detalladas plantas medicinales y especias que se pueden agregar para las gárgaras o las inhalaciones de vapor. Los medicamentos antitusivos deben ser recetados por un médico o un profesional calificados en Ayurveda.
- Estar atento a los precoces signos de alarma, tales como fiebre elevada, difi-

cultad respiratoria, saturación de oxígeno <math>< 95\%</math>, dolor torácico inexplicable, inicio de confusión, debilidad focal.

(ii) A nivel comunitario

- Las personas recuperadas pueden compartir sus experiencias positivas con sus amigos y familiares utilizando las redes sociales, líderes comunitarios, líderes de opinión, líderes religiosos, para crear conciencia, derribar mitos y estigmas.
- Apoyar a grupos comunitarios de autoayuda, organizaciones civiles y profesionales calificados en el proceso de recuperación y rehabilitación (médica, social, laboral, medios de vida).
- Buscar apoyo psicosocial de colegas, trabajadores de la salud comunitarios, consejeros. Si es necesario, busque un servicio de apoyo de salud mental.
- Participar en sesiones grupales de Yoga, Meditación, etc., tomando las debidas precauciones, como la distancia física.

(iii) En las instalaciones de los servicios de salud

- La primera consulta de seguimiento (presencial / a distancia) debe realizarse dentro de los 7 días posteriores al alta, preferiblemente en el centro sanitario donde se realizó el tratamiento.
- Las consultas posteriores de tratamiento / seguimiento pueden realizarse en la más cercana y calificada unidad médica alópata / AYUSH / de otros

sistemas médicos. Se debe evitar la polimedicación, debido a la posibilidad de interacción farmacológica desconocida, que puede causar Eventos Adversos Graves (AGE) o Efectos Adversos (EA).

- Los pacientes que hayan tenido aislamiento domiciliario y refieran síntomas persistentes deben acudir al centro de salud más cercano.
- Los casos severos que requieran cuidados intensivos necesitarán un seguimiento más riguroso.

ANEXO I

Medicamentos que promueven la inmunidad AYUSH (*recetados solamente por profesionales habilitados por ley para prescribir el medicamento/terapia*)

Ayush Kwath (Tulsi* , Pimienta negra, Canela, Jengibre) 🌿 (150 ml; 1 taza) al día.

Samshamani vati 500 mg dos veces al día (1 g/día) o *Giloy* polvo 1-3 gramos con agua tibia durante 15 días.

Ashwagandha 🌿 500 mg dos veces al día (1 g/día) o *Ashwagandha* polvo 1-3 gramos dos veces al día durante 15 días

Amla (fruta) una por día o polvo de *Amla* 🌿 1-3 gramos una vez al día.

Mulethi (*regaliz* 🌿) polvo (en caso de tos seca) 1 a 3 gramos con agua tibia, dos veces al día.

Leche tibia con 1/2 cucharadita de Hald (cúrcuma 🌿, tomar a la mañana y a la noche

Gárgaras con cúrcuma 🌿 y sal.

Chyawanprash 1 cucharadita (5 mg) una vez al día por la mañana (de acuerdo con las instrucciones del *Vaidya* o médico ayurveda)

El Ministerio de AYUSH también sugiere que el uso de *Chyawanprash* por la mañana (1 cucharadita) con agua / leche tibia es muy recomendable (bajo la supervisión de un médico ayurvédico registrado. En la práctica clínica se cree que *Chyawanprash* es eficaz en el período posterior a la recuperación.

* *Tulsi* puede ser reemplazado por albahaca

REFERENCIAS CLÁSICAS DE FORMULACIONES COMPUESTAS

NOTA: PARA OBTENER INFORMACIÓN DETALLADA SOBRE EL USO Y LA DOSIFICACIÓN, CONSULTE EL DOCUMENTO PRINCIPAL EN LOS CAPÍTULOS Y SECCIONES PERTINENTES.

Nro	Nombre de la preparación	Referencia
1	Abhraka Bhasma	Ayurveda Prakasha 2/97-98
2	Abhraka Bhasma	Ayurveda Prakasha 2/97-98
3	Agastya Haritaki	Ashtanga Hridaya, Chikitsasthana, 3/125-130
4	Agastya Haritaki Rasayana	Ashtanga Hridaya, Chikitsasthana, 3/125-130
5	Amritarista	Bhaishajya ratnavali, Jwaradhikara, 690-693
6	Amritottara Kashaya	Sahasrayogam, Kashaya prakaranam, p. 4
7	Arjunarista	Bhaishajya Ratnavali, Hridrogadhikara, 73-75
8	Arka Yavani	Arkaprakasha, Shataka, 3:7
9	Ashwagandharista	Bhaishajya Ratnavali, Murrchadhikara, 13-19
10	Balarishta	Bhaishajya Ratnavali, Vatavyadhyadhikara, 569 -572
11	Bharangyadi Kashayam	Sahastrayaoga, Kashayaprakaran, 36
12	Bharangyadi kwatha	Sahastra Yoga, Kashaya Prakarana, 36
13	Bilwadi vati	Ashtang Hridayam, Uttaraasthana, 36/84-85
14	Bramha Rasayana	Ashtang Hridayam, Uttaraasthana, 39/15-23
15	Chandramrita rasa	Rasamrita, Rasayogavigyana, 9/64-67
16	Chandraprabha Vati	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 7/40-49
17	Chaturthaka Jvarahara kwatha	
18	Chayavanaprashavaleha	Charaka Samhita, Chikitsasthana, 1(1), 62 -74
19	Chitraka haritaki Avaleha	Bhaishajya Ratnavali, Nasa Rogadhikara, 31-33
20	Chitraka Haritaki Rasayana	Bhaishajya Ratnavali, Nasa Rogadhikara, 31-33
21	Dashamoola katutrayadi Kashaya	Sahasrayoga, Kashayaprakarana, 107
22	Dashamoola kwatha	Bhaishajya Ratnavali, Kasarogadhikara, 380-384
23	Devadaryadi kwatha	Bhaishajya Ratnavali, Stri Rogadhikara, 380-384
24	Dhanwantar gutika	Sahastrayoga, Gutikaprakarana 56
25	Godanti bhasma	Rasatarangini 11/238
26	Gorochanadi Vati	Vaidya Yoga ratnavali, Gutika Prakarana, 77
27	Guduchyadi Kashayam	Sahastrayaoga, Kashayaprakaran, 38
28	Haridrakhanda	Bhaishajya ratnavali, Shitapittaudardkothadhikara, 12 -16
29	Hridayarnava rasa	Rasendra Sara Samgraha, Hridrogchikitsa, 1-3
30	Kanthakari avaleha	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 8/5-9
31	Khadiradi vati	Yogaratnakara, Kasachikitsa, pg 353-354
32	Kooshmanda Rasayana	Sharangdhara Samhita, Madhyama Khanda, 8/22-28
33	Lavangadi Vati	Vaidyak Jeevam, Kasashwasa Chikitsa, 7
34	Laxmivilasa rasa	Bhaishajya Ratnavali, Rasayanadhikara, 55-68

Nro	Nombre de la preparación	Referencia
35	Maha Sudarshangan Vati (Dried aqueous extract of Mahasudarshan Churna)	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 6/26-36
36	Mallasindhoora	Siddha Bheshaja Manimala 5/37
37	Mrityunjaya rasa	Bhaishajya ratnavali, Jwaradhikara, 409 – 418
38	Navajeevana Rasa	Ayurveda Sara Samgraha, Rasa Rasayana Prakarana, Chapter 5, pg 382
39	Pathyadi Kashayam	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 2/143-145
40	Prabhakar Vati	Bhaishajya Ratnavali, Hridrogadhikara, 67
41	Pushkarmoolasava	Gadanigraha, Asavadhikara, 6
42	Rasnasaptaka Kwatha	Sharangdhara Samhita, madhyama Khand, 2/86-87
43	Saindhavadi taila	Bhaishajya Ratnavali Nadivranadhikara, 31
44	Sameerapannaga rasa	Ayurveda Aushadhiguna Dharma Shastra, Part IV, pg 88
45	Samshamani vati	Siddhayoga Samgraha, Jwaradhikara, pg 183
46	Sanjeevani vati	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 7/134-137
47	Saraswatarista	Bhaishajya Ratnavali, Rasayanadhikara, 178-191
48	Sarpagandha ghana vati	Siddhayogasangraha, Bhrama-Anidra-Unmadarogadhikara
49	Shadanga paneeya	Charaka Samhita, Chikitsa Sthana
50	Shilajitwadi Lauha	Bhaishajya Ratnavali, Rajyakshmadhikara: 166
51	Shringa bhasma	Rasa Tarangini 12/104
52	Shwas Kuthar Rasa	Yoga Ratnakara, Shwasa Chikitsa, pg 373
53	Sitopaladi churna	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 6/134-137
54	Somasava	
55	Swarnamalini vasanta rasa	Siddha Bheshaja Manimala, Jwaraprakarana, 60-62
56	Talisadi Churna	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 6/130-133
57	Tankana bhasma	Rasatarangini 13/79-81
58	Tribhuvana kirti rasa	Yogaratanakara, Jwarachikitsa, pg 241
59	Trinapanchamoola kwatha	Bhaishajya Ratnavali, Mutrarogadhikara
60	Varunadi kwatha	Chakradatta, Ashmari Chikitsa, 29
61	Vasakasava	Gadanigraha, Prayoga Khanda, Asavadhikara, 152 -154
62	Vasanta Kusumakara Rasa	Rasendra Sara Samgraha, Rasayana Vajikarana Adhikara, 80-85
63	Vettumaran Gulika	Sahastrayoga, Jwaradhikara, 147
64	Vishamajwarantaka lauha	Rasendra Sara Sangraha, Jwaradhikara, 271-277
65	Vishamajwarantaka lauha	Bhaishajya Ratnavali, Kasarogadhikara, 43-46
66	Vyoshadi Vati	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, Uttarasthana, 7/22-23

BIBLIOGRAFÍA

Artículos de referencia / Guías

1. Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected: Interim Guidance (Version 1.2), 13th March 2020 released by World Health Organization (WHO/2019-nCoV/clinical/2020.4)
2. Upadhyay AK, Kumar K, Kumar A, Mishra HS. *Tinospora cordifolia* (Willd.) Hook. f. and Thoms. (Guduchi) - validation of the Ayurvedic pharmacology through experimental and clinical studies. *Int J Ayurveda Res.* 2010;1(2):112–121. doi:10.4103/0974-7788.64405
3. Ibrahim Jantan M, Haque A, Ilangkovan M, Arshad L. An Insight into the Modulatory Effects and Mechanisms of Action of *Phyllanthus* Species and Their Bioactive Metabolites on the Immune System. *Frontiers in Pharmacology.* 2019;10: 878
4. Zorofchian Moghadamtousi S, Abdul Kadir H, Hassandarvish P, Tajik H, Abubakar S, Zandi K. A review on antibacterial, antiviral, and antifungal activity of curcumin. *BioMed Research International*, vol. 2014, Article ID 186864, 12 pages, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/186864>
5. Ghoke SS, Sood R, Kumar N, et al. Evaluation of antiviral activity of *Ocimum sanctum* and *Acacia arabica* leaves extracts against H9N2 virus using embryonated chicken egg model. *BMC Complement Altern Med.* 2018;18(1):174. Published 2018 Jun 5. doi:10.1186/s12906-018-2238-1
6. Sharma R, Martins N, Kuca K, Chaudhary A, Kabra A, Rao MM, Prajapati PK. Chyawanprash: a traditional Indian bioactive health supplement. *Biomolecules.* 2019 May;9(5):161.
7. "Management of Chikungunya through Ayurveda and Siddha - A Technical Report. CCRAS 22 Sep. 2016. http://www.ccras.nic.in/sites/default/files/22092016_MANAGEMENT%20OF%20CHIKUNGUNYA%20THROUGH%20AYURVEDA%20AND%20SIDDHA-A%20TECHNICAL%20REPORT.pdf
8. Bedarkar PB. A Case of Vishamajwara treated with Ayurvedic Medicines Guduchi and Vishama Jwarahara Yoga. *World Journal of Pharmaceutical Research Vol 6; 17, 1225-1231*
9. Preeti Tiwari. Antimicrobial Activity of Amritarishta Prepared by Traditional and Modern Methods. *Asian J. Pharm. Res.* 4(2): April-June 2014; Page 114-116.
10. Penchala Prasad Goli & Nagalakshmi, V & Babu, Gajji & Swamy, Geeta.. Effect of Vardhamana Indukanta Ghrita in Parinamashula (Duodenal Ulcer), *Journal of Research in Ayurveda and Siddha*, Year : 2008, Volume : 29, Issue : 2, Page : 15-28
11. Masram, Pravin & Chaudhary, Suhas & Patel, Ks & Kori, VK & Rajagopala S,. (2014). A brief review on ayurvedic concept of immunity and immunization. *Ayurpharm Int J Ayur Alli Sci.* 3. 230- 240.
12. Gupta, A., & Prajapati, P. K. (2011). Effect of different Avaleha in the management of Tamaka Shwasa (Bronchial Asthma). *Ayu*, 32(3), 427–431. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.93928>
13. "Sharma, R., Martins, N., Kuca, K.,

- Chaudhary, A., Kabra, A., Rao, M. M., & Prajapati, P. K. (2019). Chyawanprash: A Traditional Indian Bioactive Health Supplement. *Biomolecules*, 9(5), 161. <https://doi.org/10.3390/biom9050161>
14. Ziauddin M, Phansalkar N, Patki P, Diwanay S, Patwardhan B. Studies on the immunomodulatory effects of Ashwagandha. *J Ethnopharmacol*. 1996;50(2):69–76. doi:10.1016/0378-8741(95)01318-0
15. Patil, U., & From the proceedings of Insight Ayurveda 2013, Coimbatore. 24th and 25th May 2013 (2013). OA02.14. Krimigna action of vidanga against clinical isolates of multidrug resistant bacteria, importance of correct identification. *Ancient Science of Life*, 32(Suppl 2), S20. <https://doi.org/10.4103/0257-7941.123834>
16. Pooja, B. A., & Bhatted, S. (2015). Ayurvedic management of Pravahika - A case report. *Ayu*, 36(4), 410–412. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.190701>
17. Thilakchand KR, Mathai RT, Simon P, Ravi RT, Baliga-Rao MP, Baliga MS. Hepatoprotective properties of the Indian gooseberry (*Emblica officinalis* Gaertn): a review. *Food Funct*. 2013;4(10):1431–1441. doi:10.1039/c3fo60237k
18. Kevin C. Wilson, Sanjay H. Chotirmall, Chunxue Bai, and Jordi Rello on behalf of the International Task Force on COVID-19, an open access document on the American Thoracic Society's website.
19. Guidance document on appropriate management of suspect/confirmed cases of COVID-19 published by Ministry of Health & Family Welfare, Directorate General of Health Services, EMR Division available on <https://www.mohfw.gov.in/>
20. Dhawan, B.N. Anti-Viral Activity of Indian Plants. *Proc. Natl. Acad. Sci. Sect B. Biol. Sci.* 82, 209–224 (2012). <https://doi.org/10.1007/s40011-011-0016-7>
21. Essential Drug List (EDL) AYURVEDA published by Dept of AYUSH (Drug Control Cell), March 2013
22. Ramalingam S, Graham C, Dove J, Morrice L, Sheikh A. Hypertonic saline nasal irrigation and gargling should be considered as a treatment option for COVID-19. *J Glob Health*. 2020;10(1):010332. doi:10.7189/jogh.10.010332
23. Kirk-Bayley, Justin and Sunkaraneni, Vishnu and Challacombe, Stephen, The Use of Povidone Iodine Nasal Spray and Mouthwash During the Current COVID-19 Pandemic May Reduce Cross Infection and Protect Healthcare Workers (May 4, 2020). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3563092> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3563092>

AVISO : Estas pautas son adicionales a las pautas de tratamiento estándar del Ministerio de Salud y Bienestar Familiar del Gobierno de la India y también aprobadas por el Grupo de Trabajo Interdisciplinario de Investigación y Desarrollo de AYUSH creado por el Ministerio de AYUSH, Gobierno de la India.

APÉNDICE A - ÍNDICE SEGÚN NOMBRE SÁNCRITO

LISTA DE PLANTAS MENCIONADAS EN EL TEXTO Y QUE SE ENCUENTRAN EN ARGENTINA (🇦🇷) Y BRASIL (🇧🇷)

(1) Cultivada o espontánea

(2) Preparados magistrales de farmacia

(3) Se detectan referencias de comercialización a través de varios canales

** La planta ubicada en Brasil se llama Melon-de-São-Caetano, aunque se necesitan más estudios para su confirmación.

Nombre Sánscrito (como se cita en el texto)	Nombre botánico	Nombre popular en Argentina	Nombre popular en Brasil	Disponibilidad		
				1	2	3
Ajwain	<i>Trachyspermum ammi</i> (L.) Sprague	Kummel	Kümmel			
Amla	<i>Phyllanthus emblica</i> L.	Amalaki - Amla	Amla			
Ardrak (fresco)	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	Jengibre	Gengibre			
Ashwagandha	<i>Withania somnifera</i> (L.) Dunal	Ashwagandha	Ashwaganda			
Bhumyamalaki	<i>Phyllanthus niruri</i> L.	Rompepedras	Quebra-pedra			
Bibhitaka	<i>Terminalia bellirica</i> (Gaertn.) Roxb.	Bibitaki	---			
Chanaka	<i>Cicer arietinum</i> L.	Garbanzo	Grão de bico			
Dadima	<i>Punica granatum</i> L.	Granado	Romã			
Dalchini	<i>Cinnamomum verum</i> J.Presl	Canela	Canela			
Dhanyak, dhaniya	<i>Coriandrum sativum</i> L.	Coriandro	Coentro			
Draksha	<i>Vitis vinifera</i> L.	Uva	Uva			
Ela, Elachi, Elam	<i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Maton	Cardamomo	Cardamomo			
Godhuma	<i>Triticum aestivum</i> L.	Trigo	Trigo			
Gokshura	<i>Tribulus terrestris</i> L.	Abrojo / Abrojo / Roseta francesa	Tribulus			
Guduchi	<i>Tinospora sinensis</i> (Lour.) Merr *	Guduchi	---			
Haldi, Haridra	<i>Curcuma longa</i> L.	Curcuma	Cúrcuma			
Haritaki	<i>Terminalia chebula</i> Retz	Haritaki	---			
Jirak	<i>Cuminum cyminum</i> L.	Comino	Cominho			
Jivanti	<i>Leptadenia reticulata</i> (Retz.) Wight & Arn.	---	---			
Kakamachi	<i>Solanum americanum</i> Mill.	Hierba mora / Tomatillo	Erva Moura			
Kalimirsch, Marich	<i>Piper nigrum</i> L.	Pimienta	Pimenta-do-reino			
Kapittha	<i>Limonia acidissima</i> Groff	---	---			
Karkotak, Kantola	<i>Momordica dioica</i> Roxb. ex Willd.	---	---			
Karpura	<i>Cinnamomum camphora</i> (L.) J.Presl	Alcánfor	Cânfora			
Karvellaka. Karela	<i>Momordica charantia</i> L.**	Melón amargo	---			
Kulattha	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.	Caupí / Carilla	Feijão-caupí, feijão-fradinho, feijão-de-corda			

Lahsun, Lashuna	<i>Allium sativum L.</i>	Ajo	Alho			
Lavang	<i>Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L.M.Perry</i>	Clavo de olor	Cravo-da-índia			
Loban (gum bezamin/ benzoin)	<i>Styrax benzoin Dryand.</i>	Benjui	Benjoeiro			
Masur	<i>Lens culinaris Medik.</i>	Lenteja	Lentilha			
Moth	<i>Vigna aconitifolia (Jacq.) Marechal</i>	---	Feijão-de-orvalho, mariposa			
Mudga/ Mung dal	<i>Vigna radiata (L.) R.Wilczek</i>	Poroto mung	feijão moiashi, feijão mungo			
Munakka, draksha	<i>Vitis vinifera L.</i>	Uva	Uva passa			
Neem	<i>Azadirachta indica A.Juss.</i>	Neem	Nim			
Nilgiri, Neelagiri	<i>Eucalyptus globulus Labill.</i>	Eucalipto	Eucalipto			
Patha	<i>Cissampelos pareira L.</i>	Mil hombres	Abútua, Abuta, Bútua			
Patola	<i>Trichosanthes dioica Roxb.</i>	---	Cabaça pontiaguda			
Pippali	<i>Piper longum L.</i>	Pipali	Pimenta-longa			
Pudina	<i>Mentha spicata L.</i>	Menta	Hortelã			
Pudina	<i>Mentha x piperita L.</i>	Menta piperita	Hortelã			
Pudina	<i>Mentha x villosa Huds.</i>	---	Hortelã			
Sarshapa	<i>Brassica rapa L.</i>	Nabo / Col china	Mostrada			
Shalishashtika	<i>Oryza sativa L.</i>	Arroz	Arroz (velho)			
Shigru	<i>Moringa oleifera Lam.</i>	Moringa / Marango	Moringa			
Shirisha	<i>Albizia lebeck (L.) Benth.</i>	Albizia	Coração-de-negro			
Tanduliyak	<i>Amaranthus spinosus L.</i>	ataco espinudo / yuyo Colorado espinoso	Caruru-de-espinho, cariru			
Tulsi	<i>Ocimum tenuiflorum L.</i>	Tulsi	Tulsi, Manjeriçao-santo, Manjeriçao indiano			
Vaartak	<i>Solanum melongena L.</i>	Berenjena	Berinjela			
Vaastuka	<i>Chenopodium album L.</i>	Quinoa blanca	Erva-formigueira-branca			
Vasa, Vasaka	<i>Justicia adhatoda L.</i>	Justicia	---			
Yashtimadhu	<i>Glycyrrhiza glabra L.</i>	Regaliz	Alcaçuz, alcaçuz-da-Europa			
*Yava	<i>Hordeum vulgare L.</i>	Cebada	Cevada			

Notas del Editor: * La planta *Tinospora cordifolia (Wild) Miers ex Hook. F. y Thoms*, actualmente recibe el nombre de *Tinospora sinensis (Lour.) Merr.*

** La planta *Momordica charantia L* en Brasil sería conocida como *Melon-de-São-Caetano*, aunque se necesitan más estudios para su confirmación

APÉNDICE B - ÍNDICE SEGÚN NOMBRE BOTÁNICO

LISTA DE PLANTAS MENCIONADAS EN EL TEXTO Y QUE SE ENCUENTRAN EN ARGENTINA (🇦🇷) Y BRASIL (🇧🇷)

Disponibilidad: 1) Planta autóctona o cultivada localmente 2) Preparados magistrales en farmacias 3) Se detectan referencias de comercialización a través de distintos canales

Nombre botánico	Nombre Sánscrito (como se cita en el texto)	Nombre popular en Argentina	Nombre popular en Brasil	Disponibilidad		
				1	2	3
<i>Albizia lebbbeck (L.) Benth.</i>	Shirisha	Albizia	Coração-de-negro	🇦🇷🇧🇷		🇧🇷
<i>Allium sativum L.</i>	Lahsun, Lashuna	Ajo	Alho	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Amaranthus spinosus L.</i>	Tanduliyak	ataco espinudo / yuyo Colorado espinoso	Caruru-de-espino, cariru	🇦🇷🇧🇷		🇧🇷
<i>Azadirachta indica A.Juss.</i>	Neem	Neem	Nim	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Brassica rapa L.</i>	Sarshapa	Nabo / Col china	Mostrada	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Chenopodium album L.</i>	Vaastuka	Quinoa blanca	Erva-formigueira-branca	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Cicer arietinum L.</i>	Chanaka	Garbanzo	Grão de bico	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Cinnamomum camphora (L.) J.Presl</i>	Karpura	Alcánfor	Cânfora	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Cinnamomum verum J.Presl</i>	Dalchini	Canela	Canela	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Cissampelos pareira L.</i>	Patha	Mil hombres	Abútua, Abuta, Bútua	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Coriandrum sativum L.</i>	Dhanyak, dhaniya	Coriandro	Coentro	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Cuminum cyminum L.</i>	Jirak	Comino	Cominho	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Curcuma longa L.</i>	Haldi, Haridra	Curcuma	Cúrcuma	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Elettaria cardamomum (L.) Maton</i>	Ela, Elachi, Elam	Cardamomo	Cardamomo	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Eucalyptus globulus Labill.</i>	Nilgiri, Neelagiri	Eucalipto	Eucalipto	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Glycyrrhiza glabra L.</i>	Yashtimadhu	Regaliz	Alcaçuz, alcaçuz-da-Europa	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Hordeum vulgare L.</i>	Yava	Cebada	Cevada	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Justicia adhatoda L.</i>	Vasa, Vasaka	Justicia	---	🇦🇷		
<i>Lens culinaris Medik.</i>	Masur	Lenteja	Lentilha	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Leptadenia reticulata (Retz.) Wight & Arn.</i>	Jivanti	---	---			
<i>Limonia acidissima Groff</i>	Kapittha	---	---			
<i>Mentha piperita L.</i>	Pudina	Menta piperita	Hortelã	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Mentha villosa Huds.</i>	Pudina	---	Hortelã	🇧🇷	🇧🇷	🇧🇷
<i>Mentha spicata L.</i>	Pudina	Menta	Hortelã	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Momordica charantia L.*</i>	Karvellaka. Karela	Melón amargo	---	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷
<i>Momordica dioica Roxb. ex Willd.</i>	Karkotak, Kantola	---	---			
<i>Moringa oleifera Lam.</i>	Shigru	Moringa / Marango	Moringa	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷	🇦🇷🇧🇷

<i>Ocimum tenuiflorum L.</i>	Tulsi	Tulsi	Tulsi, Manjeriçã-santo, Manjeriçã indiano			
<i>Oryza sativa L.</i>	Shalishashtika	Arroz	Arroz (velho)			
<i>Phyllanthus emblica L.</i>	Amla	Amalaki - Amla	Amla			
<i>Phyllanthus niruri L.</i>	Bhumyamalaki	Rompepedras	Quebra-pedra			
<i>Piper longum L.</i>	Pippali	Pipali	Pimenta-longa			
<i>Piper nigrum L.</i>	Kalimirsch, Marich	Pimienta	Pimenta-do-reino			
<i>Punica granatum L.</i>	Dadima	Granado	Romã			
<i>Solanum americanum Mill.</i>	Kakamachi	Hierba mora / Tomatillo	Erva Moura			
<i>Solanum melongena L.</i>	Vaartak	Berenjena	Berinjela			
<i>Styrax benzoin Dryand.</i>	Loban (gum bezamin/ benzoin)	Benjui	Benjoeiro			
<i>Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L.M.Perry</i>	Lavang	Clavo de olor	Cravo-da-índia			
<i>Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.</i>	Bibhitaka	Bibitaki	---			
<i>Terminalia chebula Retz</i>	Haritaki	Haritaki	---			
<i>Tinospora sinensis (Lour.) Merr *</i>	Guduchi	Guduchi	---			
<i>Trachyspermum ammi (L.) Sprague</i>	Ajwain	Kummel	Kümmel			
<i>Tribulus terrestris L.</i>	Gokshura	Abrojito / Abrojo / Roseta francesa	Tribulus			
<i>Trichosanthes dioica Roxb.</i>	Patola	---	Cabaça pontiaguda			
<i>Triticum aestivum L.</i>	Godhuma	Trigo	Trigo			
<i>Vigna aconitifolia (Jacq.) Marechal</i>	Moth	---	Feijão-de-orvalho, mariposa			
<i>Vigna radiata (L.) R.Wilczek</i>	Mudga/ Mung dal	Poroto mung	feijão moiashi, feijão mungo			
<i>Vigna unguiculata (L.) Walp.</i>	Kulattha	Caupí / Carilla	Feijão-caupi, feijão-fradinho, feijão-de-corda			
<i>Vitis vinifera L.</i>	Draksha	Uva	Uva			
<i>Vitis vinifera L.</i>	Munakka, draksha	Uva	Uva passa			
<i>Withania somnifera (L.) Dunal</i>	Ashwagandha	Ashwagandha	Ashwaganda			
<i>Zingiber officinale Roscoe</i>	Ardrak (fresco)	Jengibre	Gengibre			

*

Notas del Editor: * La planta *Tinospora cordifolia* (Wild) Miers ex Hook. F. y Thoms, actualmente recibe el nombre de *Tinospora sinensis* (Lour.) Merr.

** La planta *Momordica charantia* L en Brasil sería conocida como Melon-de-São-Caetano, aunque se necesitan más estudios para su confirmación

APÉNDICE C

PLANTAS CITADAS EN EL TEXTO Y QUE SE ENCUENTRAN COMÚNMENTE EN ARGENTINA Y BRASIL.



- A – *Amaranthus spinosus* L.
- B – *Chenopodium album* L.
- C – *Solanum americanum* Mill.
- D – *Eucalyptus globulus* Labill.
- E – *Mentha spicata* L.
- F – *Mentha x piperita* L.



G – Ocimum tenuifolium L.
H – Piper nigrum L.
I – Moringa oleifera Lam.
J – Azadirachta indica A. Juss.

APÉNDICE D

PLANTAS CITADAS EN EL TEXTO Y QUE SE ENCUENTRAN COMÚNMENTE EN LA INDIA



- A – Momordica charantia L.*
B – Tinospora sinensis (Lour.) Merr.
C – Phyllanthus emblica L.
D – Piper longum L.



E – *Withania sonifera* (L.) Dunal
F – *Limonia acidissima* Groff.
G – *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.
H – *Justicia adhatoda* L.
I – *Terminalia chebula* Retz
J – *Trichosanthes dioica* Roxb.

**Ayurveda
Prema**
Fundación de Salud



**Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University (India)
Sede Cátedra Ayurveda - Ministry of AYUSH (India)**

www.medicinaayurveda.org
info@medicinaayurveda.org

 (+54911) 40287150 / 23288838
Teléfonos (+54-11) 4824 1574 / 4827 4590

  [fundaciondesaludayurvedaprema](https://www.instagram.com/fundaciondesaludayurvedaprema)

ISBN 978-987-24187-1-7



9 789872 418717

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-24187-1-7

1. Ayurveda. 2. Medicina Ayurvédica. 3. Medicina Tradicional. I. Título.
CDD 615.538 a