

RECOMENDACIONES GENERALES Y PREVENTIVAS PARA LA INFECCIÓN POR EL CORONAVIRUS

A continuación se detallan una serie de recomendaciones que pueden ayudar a prevenir y mejorar la salud frente a la infección por el coronavirus. Son recomendaciones desde una perspectiva ampliada e integral de la salud. Estas están basadas en la experiencia de la Medicina Antroposófica y se estructuran según el modelo de la Salutogénesis en medidas corporales, anímicas y espirituales.

1. Medidas corporales: El objetivo es evitar el contagio, dada la alta contagiosidad del virus, sin olvidar de cuidar y fortalecer el cuerpo físico, especialmente el sistema respiratorio, el organismo calórico y el sistema inmunológico.

- a) No hace falta decir que hay que seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias locales. Estas instituciones están tratando de frenar la propagación de la epidemia para que la infraestructura de la atención médica, tanto de pacientes internos como externos, no se vea sobrecargada por un repentino exceso de pacientes. Por esta razón, tiene sentido abstenerse de celebrar eventos importantes. Para el individuo, la infección es leve en la mayoría de los casos. Si te sientes saludable y crees que puedes sobrevivir a una gripe, por ejemplo, entonces seguramente sobrevivirás a una infección de corona.
- b) El saludo y la despedida de los demás puede ser "asiático" realizando amigables gestos sin contacto físico. Una cierta distancia mínima es ciertamente sensata, pero también debe ser practicable. El lavado de manos frecuente y la desinfección de las manijas de las puertas de uso frecuente es sensato. Esto no incluye una desinfección permanente de manos. Un buen lavado es suficiente. Estornudar en pañuelos desechables, toser en el pañuelo o cubrirse la boca con el brazo cuando se tose son medidas de comportamiento importante.
- c) Después hay una serie de medidas en el comportamiento personal que apoyan al organismo para hacer frente a la enfermedad. Esto incluye abstenerse del alcohol, el consumo moderado de azúcar y mantener un ritmo de vida con suficiente sueño y una relación activa con el sol.
- d) Para el cuidado del calor, especialmente en personas mayores, se pueden utilizar aceites de malva, lavanda o romero para fricciones corporales.

- e) Lo que a menudo afecta a nuestro sistema inmunitario es la falta de luz solar, una deficiencia que tiene el mayor impacto en marzo. Visto a lo largo del año, la tasa de mortalidad más alta en nuestras latitudes cae a fines de marzo. Esto está relacionado con la falta de sol durante los meses de invierno y nos recuerda que es extremadamente valioso salir todos los días y en invierno si es posible al mediodía y así conectarnos con la periferia, principalmente con el cosmos, así se mantiene el equilibrio de la vitamina D. El aporte de vitamina D solo pueden reemplazar la absorción de la luz solar en un grado limitado.
- f) Para aquellos que son mayores y quizás tengan que ver con enfermedades cardiovasculares, también se recomienda caminar con regularidad y dormir adecuadamente. Aquellos que duermen menos de seis horas son mucho más susceptibles a tales infecciones.

Prevención con medicamentos antroposóficos y homeopáticos: Si se está expuesto a un riesgo mayor, por ejemplo por motivos profesionales, entonces, desde el punto de vista homeopático-antroposófico, se puede recomendar la prevención con un remedio que contenga fósforo en forma potenciada. El fósforo tiene un efecto protector sobre la respiración y los pulmones y al mismo tiempo actúa contra la ansiedad, por ejemplo Phosphorus D5-D8 junto a Hierro meteórico (Ferrum siderum) D10 en gránulos, tomar 3 gránulos de cada medicamento diariamente por la mañana y antes de la comida. En la medicina antroposófica disponemos de dos medicamentos: La composición de Weleda n° 770 que contiene Ferrum phosphoricum D6/Ferrum sidereum D10/Prunus spinosa D1, gotas que se toman 12 gotas antes del desayuno y comida, y el preparado de Wala Meteoreisen, globuli, que contiene hierro meteórico/fósforo/cuarzo y se pueden tomar 12 globuli antes del desayuno y comida. Uno u otro de ambos medicamentos puede ser una profilaxis ante estas infecciones víricas. Estos medicamentos se pueden conseguir en farmacias de Alemania vía internet.

2. Medidas anímicas: Lo que debilita los pulmones son dos cosas: falta de relación con la tierra y el sol y tensiones sociales. Por lo tanto, es aconsejable proteger sus propios pulmones, este órgano respiratorio, desde adentro y desde afuera, tratando de equilibrar las tensiones sociales. Por ello aquellos que están en conflictos sociales no resueltos corren un mayor riesgo.

¿Cómo podemos apoyar a las personas que tienen miedo y que no tienen ya ni fuerzas para sonreír? ¿Cómo se puede ayudar a una persona a superar el miedo? Esto debe ser también tarea médica primaria. En estos casos a nivel de **medicación homeopática se recomienda Arsenicum album D30, granulos**, ya

se indica cuando la persona presenta este estado de ánimo: debilidad, como paralizada, teme a la muerte e incurable. Deprimido, melancólico, desesperado y temeroso. Tomar 3 gránulos una vez al día.

Algunos comentarios para ver la relación entre factores anímicos y las enfermedades virales:

"Cuando no puedes pensar en otra cosa, aparte del miedo a las enfermedades que están ocurriendo a tu alrededor en una epidemia, y te vas a dormir por la noche con estos pensamientos de miedo, se crean imágenes posteriores e inconscientes, imbuidas de miedo, en el alma. Este es un buen semillero en el que los gérmenes patógenos pueden anidarse, prosperar y encontrar un buen caldo de cultivo."

GA 312 Rudolf Steiner: [5 de mayo de 1914]

"Cuando considera que el miedo es una constricción del área media del ser humano físico, es decir, del área corazón-pulmón, esta área de órganos resulta ser un lugar particularmente sensible y vulnerable, donde las infecciones pulmonares virales pueden tomar asiento. Corazón y pulmones: el área psíquica para el mundo sensorial, para la relación entre el mundo interior y el exterior. El área de reflexión, coordinación, compasión, interés y entusiasmo. Son las contraimágenes efectivas del miedo y la ansiedad. Pero el miedo (miedo, estrechez, opresión) se ha convertido en un hábito en nuestro tiempo. Miedo al rendimiento, miedo al despido, miedo a los extranjeros, miedo a la soledad, miedo al clima, miedo financiero, miedo político, miedo a que nuestro hijo se vuelva adicto al juego..."

El miedo puede hacerse extensivo a cualquier cosa, a nuestro pensamiento y melancolía, a la acción, miedo en la voluntad, miedo en la vida emocional. El miedo no solo causa un resfriado psicológico, sino también físico. Calambres y tensiones en el cuerpo y el alma, tensiones y estrés, también físicamente. Esto es cosa de hipoperfusión en el sistema circulatorio y un debilitamiento del sistema inmune. El miedo despierta todos los opuestos.

Es sorprendente cómo Rudolf Steiner conecta las infecciones virales y bacterianas con estos Counterpowers of the Heart and Lungs (contrafuerzas del corazón y pulmones) ("ideas materialistas", como él las llama): mentiras, chismes, sospechas, hipocresía. Sin embargo las fuerzas para las cuales la región central de nuestro organismo está realmente destinada son: entusiasmo, calidez, asombro, interés, empatía, compasión, vivencias de comunidad, fe, esperanza y amor. A través de todo esto, también se desarrolla calor físico, la

sangre fluye más activamente, se transporta más oxígeno a todo el organismo y el sistema inmunitario se fortalece. Y esto tiene un efecto curativo.”

Comentario de Henriette Dekkers
Psicoterapeuta antroposófica.

3. Medidas espirituales: La salutogénesis habla de la **Resiliencia** como un factor espiritual importante para mantener y recuperar la salud. Existen muchos testimonios que no hay que relacionarlos con experiencias religiosas, pero quizá sea difícil para muchas personas hoy día considerar diferentes formas de prácticas espirituales que puedan reforzar a la persona en el ámbito anímico y físico. La pregunta que nos podemos hacer es ¿Cómo se puede ayudar a las personas asustadas que no conocen la oración, la meditación o una actitud devocional y es posible que ni puedan entenderlas?

Sirva como comentario general en este punto la siguiente cita de Rudolf Steiner: *“Nuestro cuerpo físico consiste en fuerzas esperanzadoras. No sólo los átomos y las moléculas unen nuestro cuerpo físico, sino que nuestro cuerpo físico se mantiene unido por la esperanza para aquellos que miran más profundamente”* (GA 130, 2. y 3. 12. 1911). Esto significa: la esperanza y la confianza en los buenos poderes de la existencia son ahora lo más importante y actúan en todas las situaciones de la vida.

Finalmente para quien quiera profundizar e intensificar estas fuerzas benefactoras para la salud se ofrece a continuación la siguiente meditación de Rudolf Steiner:

*Oh Espíritu Divino lléname,
Lléname en mi alma;
Dale a mi alma una gran fuerza,
dale una gran fuerza también a mi corazón,
mi corazón, que te busca,
busca a través de un profundo anhelo,
profundo anhelo por la salud,
por salud y fuerte coraje
fuerte coraje que fluye en mis miembros
fluye como noble presente divino,
presente divino Tuyo, oh Espíritu Divino
Oh Espíritu Divino lléname.*

Elaborado por Florencio Herrero
Médico.
Marzo, 2020.