

## SARS cov2 COVID 19 UPDATE

Estamos viviendo una situación delicada para nuestra salud, no solo por el virus, que parece haya querido buscar otro huésped animal, y tal vez ante la escasez cada vez mayor de sus habituales huéspedes mamíferos se habrá dado cuenta de que nosotros no escaseamos y ha decidido mutar y dar el salto entre especies. Es posible que debamos dejarle convivir con nosotros causando con el tiempo solo un leve resfriado como hacen sus parientes los Rhinovirus, y para ello nuestro sistema defensivo deberá ir adaptándose a través del contacto repetido con el virus y de la generación de inmunidad, ya que ahora, ante la novedad del intruso, la respuesta es demasiado fuerte con el resultado que todos estamos viendo en personas de riesgo.

Decía que la situación de confinamiento también es potencialmente peligrosa por múltiples razones, pero especialmente por lo que atañe a nuestra salud cardiovascular, al disminuir nuestros movimientos y empezar a favorecer el estasis vascular, además del aumento del estrés oxidativo por el aumento del consumo de alcohol y vuelta al tabaquismo, y del estrés glicativo por el exceso de consumo de dulces para elevar el estado de ánimo, con lo que se preparan las condiciones de inflamación oculta e hipercagulabilidad que si el virus entra en nuestro cuerpo pueden desencadenar lo que cardiólogos de Italia acaban de confirmar como causa el cuadro clínico grave de insuficiencia respiratoria : un micro trombo embolismo generalizado, mas acusado a nivel pulmonar, a través de lo que se conoce en medicina como coagulación intravascular diseminada CID. No es estrictamente una neumonía intersticial, sino una trombosis generalizada. Por esta razón no se han visto afectadas personas en tratamiento con corticoides por artritis reumatoide. El tratamiento debe ser iniciado cuanto antes y a poder ser en casa con antiinflamatorios y anticoagulantes. La intubación por ventiladores poco puede hacer si no se corrige este cuadro de coagulación diseminada, y de hecho, como dicen los cardiólogos italianos, fallecen la mayoría en ese estado crítico. También nos comunican que los datos radiográficos que hasta ahora se etiquetan de neumonía, son compatibles con una CID. También las

autopsias realizadas en Italia (País donde más autopsias se han llevado a cabo, 50 en Bérgamo y 20 en Milán, frente a 3 en China y estas solo mínimamente invasivas). Por cierto que China estaba desaconsejando el uso de corticoides hasta mediados del mes de marzo, ¿no contentos con habernos regalado el virus se han dedicado a dar información engañosa sobre su tratamiento?

Así que es un problema Cardiovascular, no pulmonar. Por eso me preocupa y mucho, que este confinamiento nos este generando unas malas condiciones de salud en nuestro endotelio vascular.

Realizar todo el ejercicio que podáis, que en estas condiciones será más de musculación y Yoga-estiramientos que aeróbico, pero cuidado que no sea de alta intensidad, moderar el consumo de alcohol y dulces, y repasar bien los PDF de mi conferencia que sobre medidas alternativas y complementarias para mejorar la salud cardiovascular, os enviaré en tres entregas.

Me despido con las mismas palabras que Dylan nos ha dirigido a todos recientemente: “Protegeos, estad vigilantes y que Dios nos acompañe”

