

Aerosol nasal, enjuague bucal y gárgaras para disminuir la carga viral

(Vencer a los virus cortándolos por el cuello)

Rociar (o enjuagar) la nariz junto con enjuagarse la boca y hacer gárgaras con cosas que matan los virus me han llamado la atención últimamente. Tiene mucho sentido ya que parece haber una gran replicación de virus en nuestra nariz, boca y garganta (son las principales puertas de entrada de los virus al resto de nuestro cuerpo). ¿Alguna vez has notado cuando tienes un resfriado en la cabeza, luego dolor de garganta y luego el anterior resfriado en el pecho? Me di cuenta de que si tenía un fuerte resfriado, si hacía gárgaras con Listerine con regularidad, parecía que realmente me ayudaba con el dolor de garganta. ¡Me hizo sentir como si estuviera protegiendo el resto de mi cuerpo de mi cabeza cuando los virus o lo que sea que me aquejaba comenzaron a intentar viajar hacia el sur!

Si nuestras cavidades nasales, boca y garganta son el foco de los virus (y funcionan como una incubadora y un criadero de virus, todo en uno), tiene mucho sentido hacer cosas que mitiguen o eliminen el virus mientras aún está en esta área. . Enjuagar estas áreas con cosas que matan y neutralizan los virus tiene mucho sentido para disminuir la cantidad de carga viral que produce esta misma área.

Algunos pueden pensar que es una forma de pensar al revés, pero creo que cuando nos concentramos en eliminar la fuente del agravamiento, podemos reducir o eliminar los síntomas.

Peróxido de hidrógeno: este es uno que comencé a usar debido a su valor para matar virus y, según los CDC, el peróxido de hidrógeno es eficaz para eliminar microorganismos, incluidas bacterias, levaduras, hongos, virus y esporas. Lo uso directamente de la botella marrón al 3%, lo hago girar en mi boca, hago gárgaras un poco, lo escupo y trago un poco de las burbujas sobrantes para cubrir mi garganta con él. El peróxido de hidrógeno es muy interesante en su uso contra bacterias y virus. Puedes diluirlo más, pero si lo haces, asegúrate de usar agua esterilizada.

El yodo se ha utilizado ampliamente durante décadas como antiséptico. Los estudios han demostrado que es eficaz en una cantidad muy diluida y es seguro utilizarlo como enjuague nasal, enjuague bucal y gárgaras. También puedes utilizar gotas de yodo diluidas en el ojo. Se utiliza ampliamente en el campo médico, antes y después de las cirugías oculares. He incluido información a continuación de un estudio realizado sobre povidona yodada y su eficacia contra el coronavirus.

Eficacia de las preparaciones antisépticas nasales y orales de povidona yodada contra el síndrome respiratorio agudo grave-coronavirus 2 (SARS-CoV-2)

Introducción: El síndrome respiratorio agudo severo-coronavirus 2 (SARS-CoV-2) es el patógeno responsable de la pandemia mundial de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Desde los primeros casos notificados en diciembre de 2019, el virus se ha propagado a más de 4 millones de personas en todo el mundo. La transmisión de persona a persona se produce principalmente a través de la aerosolización de gotitas respiratorias. La transmisión también ocurre por contacto con superficies contaminadas y otros fómites. Se ha identificado que una mejor antisepsia de superficies humanas y no humanas es una característica clave para reducir la transmisión. No existen estudios previos de povidona yodada (PVP-I) contra el SARS-CoV-2. Este estudio evaluó formulaciones antisépticas nasales y orales de PVP-I para determinar su actividad virucida contra el SARS-CoV-2. Este es el primer informe sobre la eficacia de PVP-I contra el virus que causa el COVID-19.

Métodos: Se estudiaron formulaciones antisépticas nasales de povidona yodada y formulaciones antisépticas de enjuague bucal PVP-I en concentraciones del 1 % al 5 %, así como controles, para determinar su eficacia virucida contra el SARS-CoV-2. Se evaluó la capacidad de los compuestos de prueba para inactivar el SARS-CoV-2, medida en un ensayo virucida. El SARS-CoV-2 se expuso directamente al compuesto de prueba durante 60 segundos, luego se neutralizaron los compuestos y se cuantificó el virus superviviente.

Resultados: Todas las concentraciones de antisépticos nasales y antisépticos de enjuague bucal evaluadas inactivaron completamente el SARS-CoV-2.

Conclusiones: Las soluciones antisépticas PVP-I nasales y orales son efectivas para inactivar el SARS-CoV-2 en una variedad de concentraciones después de tiempos de exposición de 60 segundos. Las formulaciones probadas pueden ayudar a reducir la transmisión del SARS-CoV-2 si se usan para la descontaminación nasal, la descontaminación oral o la descontaminación de superficies en casos conocidos o sospechosos de COVID-19. Se ha demostrado que estas soluciones de yodo son eficaces en cantidades muy diluidas. La cantidad utilizada en este estudio fue una concentración del 1% al 5%.

PMID: 32951446 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32951446/>

Una forma de tener un spray nasal listo es utilizar un spray salino y mezclar un poco de povidona yodada. Parece muy eficaz en una dosis más ligera, pero yo tengo la mía un poco fuerte. Tomé un aerosol salino de 88 ml, me quité el accesorio nasal, medí 8 ml de povidona yodada en una jeringa y la puse en el frasco. Hay suficiente espacio en una botella nueva para permitir esto. Puedes conseguir ambos en cualquier farmacia.

Cualquiera que sea su elección de antiviral, creo que puede marcar una diferencia real en la cantidad de virus que se genera después de entrar en contacto con uno (usando estos enjuagues regularmente cuando cree que ha sido infectado o sabe que lo ha sido). Enjuagando o rociando la nariz, enjuagándose la boca y haciendo gárgaras, así como usando gotas para los ojos que destruyen los virus acumulados, se descubre la fuente. Si puedes mantener la carga viral al mínimo, puedes formar inmunidad natural a las muchas variantes que encuentres sin la intensidad de un golpe total cuando se permite que estos virus se pueblan.

Espero que continúen investigando la eficacia de los enjuagues bucales, las gárgaras, los aerosoles y enjuagues nasales y las gotas para los ojos para disminuir la replicación del virus.

Hay mucha información sobre la povidona yodada y su eficacia aquí www.freecovidhelp.org/early-prevention

POVIDONA YODO – LÁVATE LA NARIZ

<https://freecovidhelp.org/early-prevention/>

Eficacia de las preparaciones antisépticas nasales y orales de povidona yodada contra el síndrome respiratorio agudo grave-coronavirus 2 (SARS-CoV-2)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32951446/>

La aplicación ocular de povidona yodada

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1705857/>

La povidona yodada atenúa la replicación viral en las células oculares: implicaciones para la transmisión ocular de virus de ARN

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34069869/>