



Productos naturales que ayudan a protegerse del Covid 19

BASILIO TEODORO, Nitza Emperatriz
ZEGARRA BASILIO, Jhonny Manuel

**Productos naturales que ayudan
a protegerse del Covid 19**



BASILIO TEODORO, Nitza Emperatriz
ZEGARRA BASILIO, Jhonny Manuel

Este libro ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad científica del mismo.

© Publicaciones Editorial Grupo Compás
Guayaquil - Ecuador
compasacademico@icloud.com
<https://repositorio.grupocompas.com>

Diseño de la portada es de: Ariadna Tirado Pereira



Basilio, N., Zegarra, J. (2024) Productos naturales que ayudan a protegerse del Covid 19 . Editorial Grupo Compás

© BASILIO TEODORO, Nitza Emperatriz
ZEGARRA BASILIO, Jhonny Manuel

ISBN: 978-9942-33-838-9

El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

INTRODUCCIÓN

El mundo ha sido invadido por un virus llamado COVID 19. Se dijo muchas cosas referentes a él; pero, como nada es eterno, se decidió observar hasta que medida y a quienes les ha cogido más rápido.

Las acciones que se llevan a cabo dentro de un marco institucional deberían buscar la utilización óptima de los recursos a través de una dirección eficaz, organización, visión de proceso en el trabajo, coordinación interna y externa, así como una real laborinterdisciplinaria del equipo.

Estas actividades deben basarse en las necesidades que surjan del estudio de la realidad social, en una mayor participación de la comunidad en la detección de problemas y establecimiento de prioridades, y en la programación, toma de decisiones, aplicación y evaluación de las acciones y programas. En este trabajo se analiza la relación entre el COVID 19 y la nutrición, proceso salud enfermedad y estructura social, con el fin de establecer algunas consideraciones de orden conceptual que proporcionen pautas para la búsqueda de soluciones alternativas. Se plantean, asimismo, algunas consideraciones metodológicas para la nutrición y se da cuenta de las experiencias que se han tenido en la Asociación.

1. NOMBRE DE LA COMUNIDAD

Asociación Pro Vivienda Jorge Chávez

2. UBICACIÓN Y DETALLES DEL CONTEXTO

La Asociación Pro Vivienda Jorge Chávez se encuentra ubicada a continuación de la asociación el Nazareno, en el Distrito de Cerro Colorado, en la ciudad de Arequipa rodeado por 2 torrenteras que separa al Distrito de Cayma y la Asociación Las Flores, unidos por la Vía 54 Una zona vulnerable.

3. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN

INVESTIGACIÓN EXPLORATORIA

La población consta de 300 familias, 721 personas entre niños, niñas, jóvenes, adultos y ancianos aproximadamente de una clase social media-baja

4. CARACTERÍSTICAS Y SITUACIONES

PROBLEMÁTICAS DE LA POBLACIÓN BENEFICIADA

- Podemos observar que los habitantes son de un nivel regular a bajo, exceptuando algunas familias que son de la clase alta media baja; por lo tanto no están muy informados con respecto al COVID 19, ya que en su mayoría se dedican al negocio, formal e informal por la falta de empleo.
- Respecto a la alimentación el nivel es regular, ya que al preparar los alimentos no consideran importante el balance nutricional, afectando obviamente en los resultados positivos que se puedan obtener.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA PRIORIZADO

Al hacer un diagnóstico en La Asociación Pro Vivienda Jorge Chávez se ha encontrado que hay personas que no cuentan con el dinero necesario para comprar las costosas medicinas que curan el COVID 19. Por lo tanto es preocupante, es muy posible que esto hace que las personas busquen remedios caseros y más cómodos al alcance de sus bolsillos ya que hay madres que tienen trabajar día a día para el sustento diario de sus menores hijos..

Al ver esta situación tan preocupante se ha decidido trabajar este problema para ayudar de alguna manera y evitar que el COVID 19 irrumpa estos hogares.

El motivo de esta investigación es por la preocupación que embarga la falta de empleo y por ende la economía súbita de las personas que viven en esta Asociación. Debido a la falta de conocimiento de utilizar algunas recetas adecuadas para poder luchar contra el COVID 19, ya que en este periodo de bajo receso económico es cuando más se necesita proteger a las personas vulnerables, alimentándoles mejor y sano, ya que de esto depende el futuro de las familias y de la sociedad ya que se trata de la vida de seres humanos dentro de una sociedad.

El objetivo de este trabajo es como se mencionó anteriormente: dar a conocer una serie de productos medicinales naturales y/o recetas para mantenerse con una buena salud para que mediante ellos se pueda ayudar a prevenir el COVID 19.

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

- a) “Características clínicas de pacientes asintomáticos y sintomáticos con COVID-19 leve”

Autor: G-u Kim, M-J Kim 2020

Se considera: el conocimiento detallado sobre la prevalencia de casos asintomáticos de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

- b) “Características clínico-epidemiológicas de pacientes con síndrome post COVID-19 que acuden al Centro de Terapia Física y Rehabilitación del Hospital de la Amistad Perú Corea Santa Rosa II-2, durante mes julio-agosto del 2021”.

Autor: Alberth Antonio Guerrero Chamba

- c) Epidemiología del síndrome post-COVID después de la hospitalización por coronavirus: un estudio de cohorte retrospectivo

DEFINICIONES TEÓRICAS

Dar

- Donar
- Entregar

Conocer

- Captar la mente la realidad de las cosas y sus relaciones; es sinónimo de saber, aunque implica una mayor hondura.
- Prever, conjetura
- Tener trato y comunicación con alguien.

Productos o Recursos Naturales

Son aquellos productos que se extraen de la tierra, que no han sido procesados por el mano del hombre.¹

Por su Naturaleza

Animales: Son componentes de la fauna que genera utilidad al hombre. Por ejemplo:

- Mamíferos: carnero, res, cuy,
- Aves: pollo, pato peces, etc.

Vegetales: Son componentes de la flora que brinda utilidad al hombre. Por ejemplo: árboles, arbustos, hierbas.

Dentro de los vegetales tenemos: ajo, cebolla, quiñón, más conocido como jengibre, todo tipo de verduras y frutos.

Hierbas: eucalipto, matico, hierba Luisa, hierba buena, orégano, otros}, etc.

Minerales: Metálicos y no metálicos, tales como: Hierro: pescado, sangrecita, hígado, otros Petróleo, etc

Por su Duración

Permanentes e inagotables. Son los materiales que más abundan en nuestro planeta, rocas, arena, aire, etc. Los mismos que difícilmente podrían agotarse, no obstante su uso intensivo.

Renovables. Son aquellos elementos que pueden renovarse y reproducirse. Ejemplo: La flora, y Fauna. Pueden ser susceptibles de agotarse, pero que gracias a un manejo racional y planificado pueden mantenerse e incluso aumentarse.

No renovables o agotables, son aquellos que solo sirven una vez al hombre y se extinguen hasta el punto de quedarse agotados. Por ejemplo: oro, petróleo y otros minerales.

Alimentos.- Son los productos naturales o elaborados que ingerimos, los cuales nos proporcionan los nutrientes que necesitamos para sobrevivir.²

Clasificación de los Alimentos

- Según la Editorial VIVENS los alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que en ellos predominan. Una clasificación utilizada frecuentemente es la “rueda de los alimentos”, que contiene 7 grupos de modo que podamos alimentarnos correctamente si tomamos cada día al menos un alimento de cada grupo, en cantidad suficiente, y es como sigue:
1. Leche y quesos. **2.** Carnes, huevos, pescados y mariscos. **3.** legumbres, tubérculos, y frutas secas. **4.** verduras y hortalizas. **5.** Frutas. Cereales, azúcares. **7.** Grasas. (ver imagen nº 1)

- Según el Manual de Promotores de Salud; la clasificación de los alimentos para tener una buena salud y resistir a las enfermedades, tienes que comer alimentos de los tres grupos cada día”

1^{er} grupo: Huevo, Carne, Pescado, Queso, Aceite, Frijoles, Leche, Maní (alimentos para el crecimiento)

2^{do} grupo: Plátano, Yuca, Papa, Maíz, Caña de azúcar, Arroz, Bebidas, (alimentos que dan energía y ánimo para trabajar)

3^{er} grupo: Verduras, Frutas, Hortalizas, (alimentos que protegen la salud)² (ver imagen n° 2)

Clases de Alimentos

Según la función que desempeñan pueden ser:

1. Energéticos
2. Plásticos
3. Alimentos sintéticos

Alimentos Energéticos

Son sustancias que suministran principalmente energía, que necesitan las células o el organismo para cumplir sus funciones vitales.

Químicamente los podemos considerar como compuestos ternarios por contener principalmente: C, H. y O, los alimentos energéticos se dividen en dos grandes grupos: Lípidos o grasas y glúcidos o hidratos de carbono.

- ✓ **Los Lípidos:** Son los nutrientes de mayor valor calórico entre todos los alimentos y cumplen una función energética,

intervienen en la absorción intestinal de las vitaminas liposolubles. Como componentes básicos de los lípidos se consideran los ácidos grasos saturados y los ácidos grasos insaturados (que son líquidos a la temperatura ambiental).

Los alimentos ricos en ácidos grasos son: aceite, grasa, leche, carne de cerdo, pavo, palta, frutas secas oleaginosas, ajonjolí y maní. Los aceites vegetales contienen triglicéridos compuestos por los ácidos insaturados, entre estos están: el aceite de maíz, soya, pepa de algodón, etc. Los fosfolípidos se encuentran en gran proporción en las vísceras, en las yemas de huevo, cerebro e hígado. Las grasas suministran al organismo aproximadamente 9,0 Kcal. Por gramo.

✓ **Los glúcidos:** son compuestos orgánicos que constituyen aproximadamente el 60% de los alimentos que ingerimos y como resultan los alimentos relativamente baratos, esta proporción es aún mayor en la dieta de las clases más pobres. El constituyente más importante es el almidón que está presente en los cereales, tubérculos. Le sigue la importancia de la sacarosa o azúcar de caña. La glucosa y la fructuosa se encuentran en alta concentración en la miel de abeja y en pequeñas cantidades en las frutas.

Alimentos Plásticos

Son las sustancias que proporcionan los materiales químicos constructivos del protoplasma celular y suministran además los materiales necesarios para la elaboración de productos especiales protoplasmáticos (elementos de sostén de los tejidos). Químicamente están constituidos por C,H,O,N y a

menudo S. Se les llama proteínas, prótidos o sustancias albuminoideas. Las células de nuestro cuerpo están formadas casi exclusivamente por agua y proteínas.

Los alimentos plásticos pueden ser de origen animal: carne, pescado, huevo y leche. Entre los vegetales las hortalizas constituyen una fuente de proteínas³

Alimentos Sintéticos

Los alimentos sintéticos, también conocidos como alimentos artificiales o alimentos del laboratorio, son productos diseñados y fabricados en entornos controlados, mediante procesos biotecnológicos y químicos para imitar la apariencia, el sabor y el valor nutricional de los alimentos convencionales. La comida sintética (o alimentos sintéticos) son productos que imitan a los naturales en apariencia, sabor y esencia, y se producen a través de métodos alternativos que no requieren del uso de animales.

Los principios básicos consisten en introducir microbios en un líquido alimentado con dióxido de carbono y burbujas de hidrógeno obtenidas a través de un proceso de electrólisis del agua.

Los ingredientes sintéticos se obtienen a través de procedimientos industriales, mediante la reacción química de una o más sustancias que originarán un nuevo compuesto⁵. Un ejemplo de ingrediente sintético que utilizamos en TCL: Acetil Hexapéptido-1 del Booster MUNAP-18.

El más usado en nuestra investigación es el uso externo del VICK VAPORUB productos para frotar, por que incluyen alcanfor, un ingrediente sintético. Si bien está aprobado por la

FDA en los Estados Unidos, el alcanfor puede ser peligroso si se ingiere y algunos países lo han prohibido por completo. En nuestro país Perú lo utilizamos cuando tenemos tos o resfriado. Durante nuestra investigación pudimos comprobar que el Vick Vaporub en latita es más eficaz, en pote no mucho ya que el producto está almacenado en material de plástico. No es igual, comparamos el vick vaporub en lata y se siente más el alcanfor mientras que en el pote no se percibe ese olor concentrado.

Ayuda

1. Acción y efecto de ayudar
2. Persona o cosa que presta ayuda

Proteger

1. Ampara, favorecer, defender
2. Cubrir algo para resguardarlo de un posible daño.
3. Ponerse a cubierto⁴

Ejemplo: Como protección y/o ayuda extra se ha podido notar que al virus le gusta que le canten como un secreto de las abuelitas del tiempo de la aparición del brote de la varicela.

Parece mentira pero ¡iligió!

COVID 19

La COVID-19 afecta de distintas maneras en función de cada persona. La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas de intensidad leve o moderada, y se recuperan sin necesidad de hospitalización.

Los síntomas más habituales son los siguientes

- Fiebre
- Tos
- Cansancio
- Pérdida del gusto o del olfato

Los síntomas menos habituales son los siguientes:

- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Molestias y dolores en todo el cuerpo
- Diarrea
- Erupción cutánea o pérdida del color de los dedos de las manos o los pies.
- Ojos rojos o irritados

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa provocada por el virus SARS-CoV-2.

La mayoría de las personas que padecen COVID-19 sufren síntomas de intensidad leve a moderada y se recuperan sin necesidad de tratamientos especiales. Sin embargo, algunas personas desarrollan casos graves y necesitan atención médica.

Cómo se Propaga

El virus puede propagarse desde la boca o la nariz de una persona infectada en forma de pequeñas partículas líquidas que expulsa cuando tose, estornuda, habla, canta o respira. Estas partículas pueden ser desde pequeños aerosoles hasta gotitas

respiratorias más grandes.

Puedes contagiarte de COVID-19 si respiras cerca de una persona infectada o si tocas una superficie contaminada y, seguidamente, te tocas los ojos, la nariz o la boca. El virus se propaga más fácilmente en espacios interiores o en aglomeraciones de personas.

Qué hacer para Mantenerse y Mantener a los Demás a Salvo de la COVID-19

- **Guarde al menos 1 metro de distancia entre usted y otras personas**, a fin de reducir su riesgo de infección cuando otros tosen, estornudan o hablan. Mantenga una distancia aún mayor entre usted y otras personas en espacios interiores. Cuanto mayor distancia, mejor, lo más adecuado es de un metro.

- **Convierta el uso de la mascarilla en una parte normal de su interacción con otras personas.**

Para que sean lo más eficaces posibles, es esencial utilizar, guardar, limpiar y eliminar las mascarillas correctamente. Las mascarillas usadas se deberían eliminar.

Indicaciones Básicas sobre la Manera de Ponerse la Mascarilla:

- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla, y también antes y después de quitársela y cada vez que la toque.

- Asegúrese de que le cubre la nariz, la boca y el mentón.
- Cuando se quite la mascarilla, guárdela en una bolsa de plástico limpia; si es de tela lávela cada día y si es una mascarilla médica, tírela a un cubo de basura.
- No utilice mascarillas con válvulas.

Cómo Reforzar la Seguridad de su Entorno

- **Evite las 3 “C”: espacios cerrados, congestionados o que entrañen contactos cercanos.**
 - Se han notificado brotes en restaurantes, ensayos de coros, clases de gimnasia, clubes nocturnos, oficinas y lugares de culto en los que se han reunido personas, con frecuencia en lugares interiores abarrotados en los que se suele hablar en voz alta, gritar, resoplar o cantar.
 - Los riesgos de contagio con el virus de la COVID-19 son más altos en espacios abarrotados e insuficientemente ventilados en los que las personas infectadas pasan mucho tiempo juntas y muy cerca unas de otras. Al parecer, en esos entornos el virus se propaga con mayor facilidad por medio de gotículas respiratorias o aerosoles, por lo que es aún más importante adoptar precauciones.
- **Reúnase al aire libre.** Las reuniones al aire libre son más seguras que en interiores, en particular si los espacios interiores son pequeños y carecen de circulación de aire exterior.
 - Para más información sobre la manera de organizar actividades tales como reuniones familiares,

partidos de fútbol, fiestas infantiles y celebraciones familiares, consulte nuestras Preguntas y respuestas sobre las pequeñas reuniones sociales de la OMS.

•**Evite lugares abarrotados o interiores**, pero si no puede, adopte las siguientes precauciones:

•**Abra una ventana.** Aumente el caudal de ‘ventilación natural’ en los lugares cerrados.

La OMS ha publicado Preguntas y respuestas sobre la ventilación y el aire acondicionado, tanto para el público en general como para las personas que gestionan espacios y edificios públicos.

No Olvide las Normas Básicas de la Buena Higiene

- **Lávese periódica y cuidadosamente las manos con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón.** Esto elimina los gérmenes que pudieran estar en sus manos, incluidos los virus.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.** Las manos tocan muchas superficies en las que podrían coger el virus. Una vez contaminadas, pueden transportar el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí el virus puede entrar en el organismo e infectarlo.
- **Al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.** Luego, tire inmediatamente el pañuelo en una papelera con tapa y lávese las manos. Con la observancia de buenas prácticas de ‘higiene

respiratoria'usted protege a las personas de su entorno contra los virus causantes de resfriados,gripe y COVID-19.

- **Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies, en particular las que se tocan con regularidad,** por ejemplo, picaportes, grifos y pantallas de teléfonos.

Qué Debe Hacer si se Siente Mal

- **Conocer todos los síntomas de la COVID-19.** Los síntomas más comunes de la COVID-19 son: fiebre, tos seca y cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que pueden afectar a algunos pacientes son: pérdida del gusto o el olfato, dolores, dolor de cabeza, faringoamigdalitis, congestión nasal, ojos enrojecidos, diarrea o erupción cutánea.
- **Permanecer en casa en autoaislamiento, aun cuando tenga síntomas leves tales como tos, dolor de cabeza y febrícula,** hasta que se recupere. Llame y solicite orientación a su dispensador o servicio telefónico de atención de salud. Pida que alguien le lleve lo que necesite. Si tiene que salir de su casa o necesita que alguien esté con usted, póngase una mascarilla médica para no infectar a otras personas
- **Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar busque atención médica de inmediato.**
- **Primeramente llame por teléfono al**

establecimiento de salud de su jurisdicción si puede, y siga las instrucciones de su autoridad sanitaria.

○ **Manténgase actualizado con la información más reciente de fuentes fiables, entre ellas la OMS o las autoridades sanitarias locales y nacionales del lugar en que se encuentre.** Las autoridades locales y nacionales y las dependencias de salud pública de su zona están en situación óptima para asesorar a las personas acerca de lo que deben hacer para protegerse.

P: ¿Debo evitar dar la mano a las personas por el nuevo coronavirus?

R: Sí. Los virus respiratorios pueden transmitirse al darse la mano y tocarse los ojos, la nariz y la boca. Es mejor saludar con un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

P: ¿Cómo debería saludar a otra persona para evitar contraer la enfermedad por coronavirus (COVID-19)?

R: Para prevenir la COVID-19 lo más seguro es evitar el contacto físico al saludarse. Se pueden utilizar otras formas seguras como saludar con un gesto de la mano o inclinar la cabeza o el cuerpo.

P: ¿Usar guantes de goma cuando se está en público es una forma eficaz de prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

R: No. Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección.

Cómo ayudar a los niños a gestionar el estrés durante el brote de COVID-19

Los niños pueden responder al estrés de diversas formas, por ejemplo, mostrándose más dependientes, preocupados, enfadados o agitados, encerrándose en sí mismos o mojando la cama.

Muéstrese comprensivo ante las reacciones de su hijo, escuche sus preocupaciones y ofrézcale más amor y atención.

Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos en los momentos difíciles. Dedíqueles más tiempo y atención.

Acuérdese de escuchar a sus hijos, hablarles con amabilidad y tranquilizarles. Cuando sea posible, organice momentos de juego y relajación con su hijo.

En la medida de lo posible, trate de mantener a los niños cerca

de sus padres y familia y evite separarlos de las personas que se encargan de su cuidado. En caso de separación (por ejemplo, por hospitalización), asegúrese de mantener el contacto frecuente (por ejemplo, a través del teléfono) y de ofrecer consuelo.

Mantenga las rutinas y los horarios habituales en la medida de lo posible, o ayude a crear otros diferentes en el entorno nuevo, en particular actividades escolares y de aprendizaje, así como momentos para jugar de forma segura y relajarse.

Explique lo que ha pasado y cuál es la situación actual y dé a los niños información clara sobre cómo pueden reducir los riesgos de contraer la enfermedad; utilice palabras que puedan entender en función de su edad.

Facilite también información sobre situaciones hipotéticas (por ejemplo, un miembro de la familia y/o el niño empiezan a encontrarse mal y tienen que ir al hospital durante un tiempo para que los médicos puedan ayudarles a recuperarse).⁸

BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS

BASE EDUCATIVA

Constitución Política del Perú

➤ Declaración Universal de los Derechos Humanos

Art. 25o

Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia

médica y los servicios sociales necesarios; tiene a sí mismo a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

➤ **Declaración Universal de los Derechos a la Salud**

Art. 7o

El **artículo 7** de la Constitución Política del Estado (en adelante, la Constitución), estipula que "todos tienen derecho a la protección de su salud, la del medio familiar y la de la comunidad así como el deber de contribuir a su promoción y defensa..

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación (FAO)

En la reunión General de la Organización No 20 en Noviembre de 1979. La delegación Húngara encabezada por el ministro Húngaro de agricultura y alimentación Dr. Pál Romány sugirió la idea de celebrar el Día Mundial de la Alimentación. Desde entonces se ha desarrollado cada año en más de 150 países dando a conocer los problemas detrás de la pobreza y el hambre, cada año celebrar el 16 de Octubre el “Día Internacional de la Alimentación”.⁶

➤ **SOFI 2022. Entrevista con el Economista Jefe de la FAO**

El mundo está alejándose de la meta de acabar con el hambre, la inseguridad alimentaria y la malnutrición para 2030, el objetivo

fijado por las Naciones Unidas en 2015, ante el aumento de la pobreza extrema y la malnutrición crónica, según el último informe sobre La seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, SOFI 2022⁷

4. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS ACCIÓN

Es probable que al dar a conocer una serie de productos naturales ayudaran a protegerse del COVID 19 en la Asociación Pro Vivienda Jorge Chávez en el distrito de Cerro Colorado – Arequipa – Perú es probable que con la identificación, determinación y clasificación de estos productos nos permitan obtener el mínimo número de infectados y muertes.

TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

TIPO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo al planteamiento de nuestro problema y a la población que se va a investigar determinamos como tipo de investigación lo siguiente:

A. Según la Concurrencia de los hechos y el registro de información

El presente trabajo de investigación es prospectivo, porque la aplicación de las estrategias y la obtención de datos de este trabajo han sido definidas para un futuro cercano en el cual los hechos serán verificados y registrados en el transcurso de su ejecución

B. Según el alcance y análisis de los resultados

El presente trabajo es investigación-acción cualitativa

C. Según su amplitud

Es una investigación micro sociológica porque está enmarcada en unadeterminada área geográfica y social.

D. Por el período y secuencia del estudio

Es un trabajo longitudinal en vista que el estudio se desarrolló en todo el año 2020

E. Por su finalidad

El trabajo es aplicado, pues se tiene como fin la aplicación de estrategias comunicativas.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Para el presente trabajo de investigación se usó la investigación Descriptiva para lo cual se tomará el diseño Descriptivo Causal Comparativo

CONCLUSIÓN

En conclusión se puede decir que:

Las personas vulnerables fueron aquellos que tenían una inmunología débil. Quiere decir que: El COVID 19 lo obtuvieron las personas que ya tenían una enfermedad, como: enfermos del corazón, los que tenían enfermedades renales, enfermedades crónicas, como el TBC, sufrían de los pulmones, tales como:

- Embolia pulmonar.
- Enfermedad de obstrucción pulmonar crónica.
- Enfermedad pulmonar intersticial.
- Fibrosis pulmonar.
- Hipertensión pulmonar.
- Insuficiencia respiratoria.
- Neumonía.
- Problemas respiratorios.

De las 300 familias 5 de ellas han sido víctimas del COVID 19.

¿Por qué? nos preguntamos. Indagando nos enteramos que habían llegado familiares de un determinado lugar fuera de la Asociación.

Por ejemplo:

Primer caso. Una de las familias estaba separados el Padre de los demás miembros de familia. Este era asintomático. Como estaban prohibido los viajes por carretera, éste no siguió el protocolo y buscó una ruta alternativa por donde llegar. Él trabaja en la mina y para ver a su familia tuvo que tomar esa decisión sin prever lo que pasaría. Llegó a casa y por la noche

uno de sus hijitos cayó primero, con fiebre. Dieron aviso al Puesto de Salud, al momento vinieron los encargados del caso bien protegidos, porque no cualquierapodía atender y acercarse a un contagiado o infectado para seguir el procedimiento y puesya tenían el virus.

Segundo caso: llegó otro familiar que estaba en el extranjero como se dice a escondidas,escabulléndose de la policía con rutas alternas igual llegó a la casa y contagio a los miembros del mismo.

Tercer caso: Una madre de familia llevo a su hijito al puesto de salud según ella a sus controles y se contagió por no seguir el protocolo.

Cuarto caso: Era común ver a las madres de familia ver con sus bebés en brazo, ellas utilizando los barbijos o mascarillas, pero a los bebés no los protegían, entonces los portadores del virus eran los bebés

Quinto caso: En vista de que solo una persona de la familia podía salir de casa para comprar, este joven por algún motivo se encontraba con alguien pues se daban la mano yno cumplió con el protocolo de lavado de manos pues contagió a toda la familia. De las 5 familias contagiadas solo un miembro de cada familia falleció. En ese tiempo tres personas fallecieron por que tenían una enfermedad. Los dos varones y una mujer. Uno de 89 años de edad, tenía arritmia cardiaca, otro de 68 de edad, tenía

diabetes y la última de 60 años de edad tenía Osteoartritis.

Para evitar el Covid 19 en la Asociación Pro Vivienda Jorge Chávez Se promovió lo siguiente:

- Primero: La alimentación a base de ajo, cebolla, quión, orégano, apio, carnes rojas y pollo.
- Segundo: El protocolo de lavado de manos
- Tercero, Utilizar mucho eucalipto, para las paredes, ventanas, para los mates o infusiones, Sahumerios a vapor y humo quemando los eucaliptos secos, por toda la casa.
- Cuarto, se utilizó el matico en infusiones al igual que la hierba buena.
- Quinto, el uso del Vick Vaporub para evitar los resfríos. En las cienes, contorno de la nariz y en caso de resfríos leves ungiendo el vick vaporub en pecho, espalda y pies. Como ya se mencionó el vick vaporub en lata, no en pote.
- Sexto, Siguiendo el protocolo de distanciamiento.
- Séptimo, Mucha oración pidiendo a Dios que calme su furia.
- Octavo, el uso de alcohol en todo momento, como:
 - ✓ Al salir de casa.,
 - ✓ Coger las cosas,
 - ✓ Al recibir y dar el dinero,
 - ✓ Llevar a casa las compras,
 - ✓ Coger la manilla de la puerta,
 - ✓ Quitarse los zapatos al llegar a casa,
 - ✓ Ser prácticamente bañado el alcohol antes de ingresar a la casa
- ✓ Remojar las compras antes de usar, como:

- Frutas,
- Verduras,
- Papas.
- Las bolsas, etc.
- ✓ E incluso a las mascotas se les echaba alcohol para evitar los contagios
- Noveno, Se tuvo el apoyo del Padre Justino Cruz juntamente con la encargada de la Capilla La Sra. Emperatriz Basilio quienes se dedicaron a repartir víveres casa por casa, a todos en general. Sin importar que tuviesen o no para sobrevivir.
- Decimo, El alcalde de Cerro Colorado, Benigno Cornejo Valencia, pidió a los vecinos apoyar con las medidas preventivas para evitar el contagio del terrible virus COVID-19. Para ello se habían implementado pediluvios en los mercados y en los próximos mercados itinerantes, se promovió la venta de productos de primera necesidad a precios económicos. Se pidió también a los vecinos a mantenerse en su casa hasta que acabe la cuarentena, ya que de acuerdo a información del MINSA, estábamos en la etapa crucial de los contagios y teníamos que cuidarnos, especialmente usando, el barbijo, guantes, lentes, protectores, así como tener la distancia de un metro entre personas. Y organizó para que hubiera mercados cerca a los lugares lejanos como es el caso de la Asociación Pro vivienda Jorge Chávez no contamos con un mercado hasta ahora y teníamos que ir hasta la Av, 54 para hacer las respectivas compras, rompiendo la seguridad vial porque la feria se ubicó se ubicó en plena pista. Ya que en toda la zona no hay mercado,

solo tiendas de abarrotes.

➤ Se promovió a las Agentes comunitarias de Salud para que hagan las visitas domiciliarias una vez al mes, con buenos implementos y así prevenir los contagios.

Por último podríamos decir que con la identificación, la clasificación y la determinación de los productos alimenticios pudimos obtener el mínimo número de infectados y muertes en la Asociación Pro Vivienda Jorge Chávez.

Fue así, como luchamos contra el temido COVID 19.

BIBLIOGRAFÍA

- Biología 4 to de Sec. Juan Tauro del Pino 3ra Edición
EDITORIAL Colegio Militar Leoncio Prado
- CTA No2 Editorial VIVENS Vives Perú SAC Nov. 2004
- Manual para promotores en Salud 4ta edición EDITORIAL
CETA Mayo 1977 Constitución Política del Perú
- [http://repositorio.autonoma.deica.edu.pe/bitstream/autonoma.deica/1134/1/TESIS%20A VALOS%20-%20HUAMAN.pdf](http://repositorio.autonoma.deica.edu.pe/bitstream/autonoma.deica/1134/1/TESIS%20A%20VALOS%20-%20HUAMAN.pdf)
- <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12676/3052/MHUM-GUE-CHA-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.01.15.21249885v1.full>
- <https://www.google.com/search?q=covid+19&aq=&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- <https://www.fao.org/home/es>
- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> Wikipedia

ISBN: 978-9942-33-838-9



compas
Grupo de capacitación e investigación pedagógica

   @grupocompas.ec
compasacademico@icloud.com