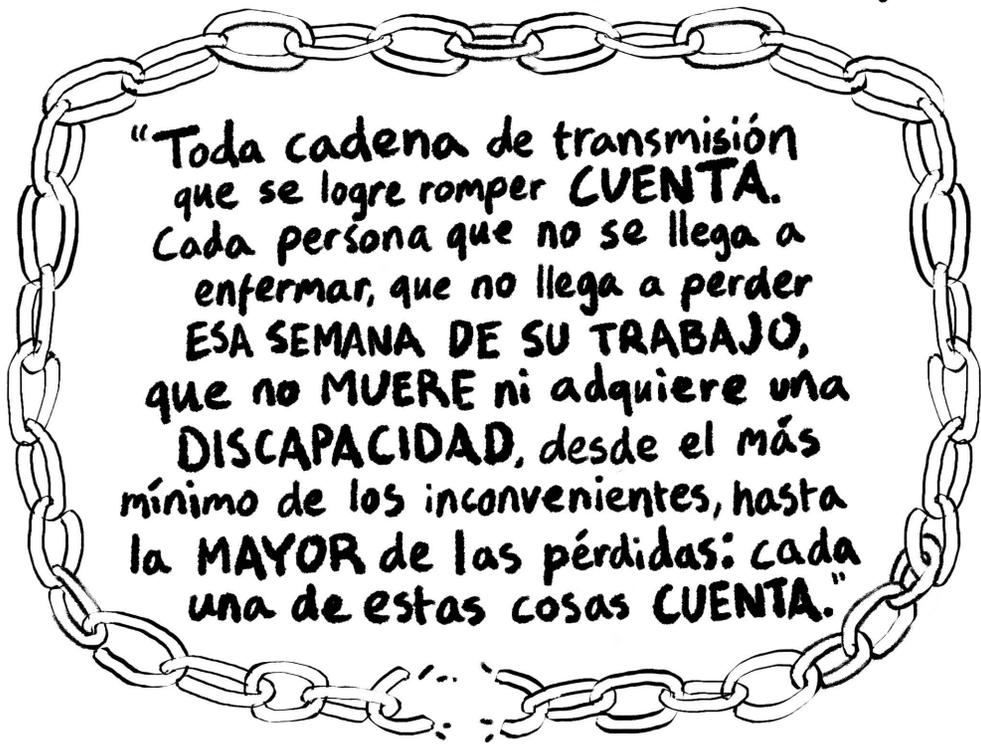


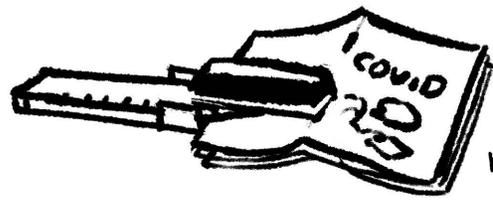
Traducción al castellano por  
Maru Florián Padrón - @unlocalizedling



"Toda cadena de transmisión que se logre romper CUENTA. Cada persona que no se llega a enfermar, que no llega a perder ESA SEMANA DE SU TRABAJO, que no MUERE ni adquiere una DISCAPACIDAD, desde el más mínimo de los inconvenientes, hasta la MAYOR de las pérdidas: cada una de estas cosas CUENTA."

-Becca en "DEATH PANEL"  
podcast 16/02/2023

¡Imprime y distribuye este zine tú mismo!  
Puedes descargar el PDF aquí:



[newlevant.com/COVIDzine/es](http://newlevant.com/COVIDzine/es)

DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Referencias:



# SOBRE EL COVID Y CÓMO PUEDES PROTEGERTE

## EDICIÓN DE 2024

¡Incluye pautas de seguridad avanzadas para combatir el covid!



por  
HAZEL  
NEWLEVANT

Si seguir las noticias y estudios actualizados del covid no es tu pasatiempo favorito, lo más seguro es que tu conocimiento sobre el covid esté desactualizado.

Ahora el covid no es una enfermedad grave

Ya se acabó la pandemia

Solo es una pandemia para la gente que sigue sin vacunarse

El covid ahora es como una gripe cualquiera

Solo tienen que preocuparse las personas de alto riesgo

No hay nada que podamos hacer

En un estudio realizado en el 2020, las personas que usaban mascarillas pasaban un **25% menos de tiempo en hacer compras.**<sup>4</sup>

Los negocios tienen un interés muy claro en que **TU** no te preocupes por el covid,<sup>1</sup> y los gobiernos quieren ponerse la medallita de haber solucionado el problema haciendo como si no existiera.<sup>2</sup>

Te quieren trabajando, comprando, viajando, y asistiendo eventos al mismo ritmo al que lo hacías en el 2019--**SIN** pedir una baja médica pagada, una mejora en la infraestructura en tu lugar de trabajo para tener aire más limpio, etc.

El CDC no quería admitir públicamente que el covid es una enfermedad que se transmite por el aire, porque podría llevar a los empleados a realizar demandas legales pidiendo mejoras en las condiciones de seguridad en los entornos laborales.<sup>3</sup>

Las mascarillas son un recordatorio visual del peligro que aún persiste.

En el 2021, el CDC redujo el tiempo de aislamiento en sus recomendaciones para las personas con covid... a petición del CEO de la aerolínea Delta Airlines.<sup>5</sup>

Esta es la verdad, sin anestesia:

## El covid se transmite por el aire y se mueve como el humo.

Esto se debe a que el virus es transmitido por aerosoles<sup>6</sup>--como el vaho que puedes ver al exhalar en un día frío.

¿Puedes oler el tabaco de alguien que está fumando? Entonces, puedes inhalar su coronavirus.



Por esto es que la *filtración*, *ventilación*, y *reducción* de contacto son claves para prevenir las infecciones.

## Dos metros $\neq$ distancia de "seguridad"

Esas medidas están caducadas, son de cuando los científicos tenían la *esperanza* de que el covid se transmitiera solo por partículas grandes.



Ahora sabemos que se transmite por aerosoles, quedando presentes en el aire durante horas.<sup>7</sup> Es decir, aún estando en una habitación sin nadie más, puedes contagiarte de covid si aún han quedado partículas en el aire.

# El covid es realmente peligroso.

El covid no es solamente una enfermedad respiratoria. Llega a causar lesiones en los vasos sanguíneos<sup>12</sup> y puede deteriorar prácticamente cualquier órgano, en cualquier parte de tu cuerpo.<sup>13</sup>

Incluso infecciones leves pueden causar una reducción del volumen cerebral que equivalen entre 1 y 10 años de envejecimiento de tu cerebro.<sup>14</sup>

Cada infección tiene una probabilidad estimada de 1 en cada 10 casos de provocar síntomas nuevos que perduran en el tiempo, que es lo que se conoce como covid persistente o long covid.<sup>15</sup> Esto es cierto para infancias y adultos por igual.<sup>16</sup>

El covid persistente puede presentarse de muchas maneras.<sup>17</sup> Incluso los casos más leves pueden llegar a volverse incapacitantes.

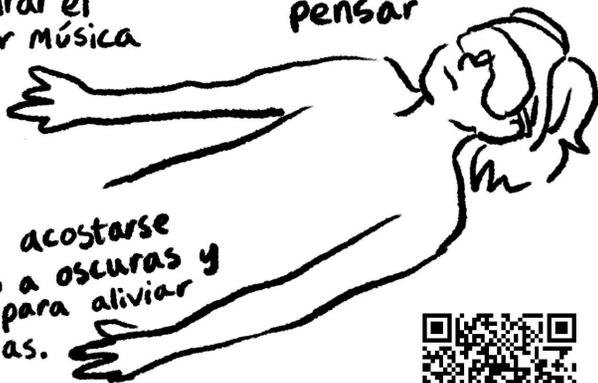
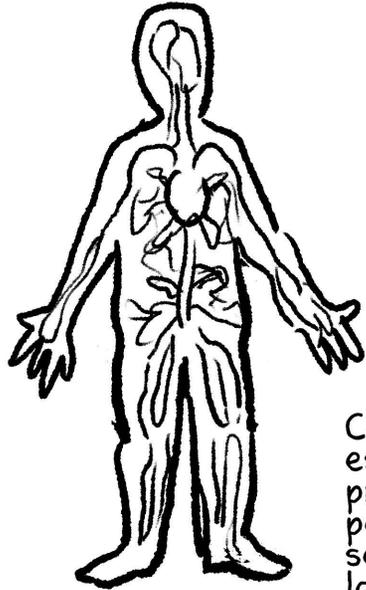
Dificultad para poder leer, ver televisión, mirar el teléfono, escuchar música

Neblina cerebral, dificultad para pensar

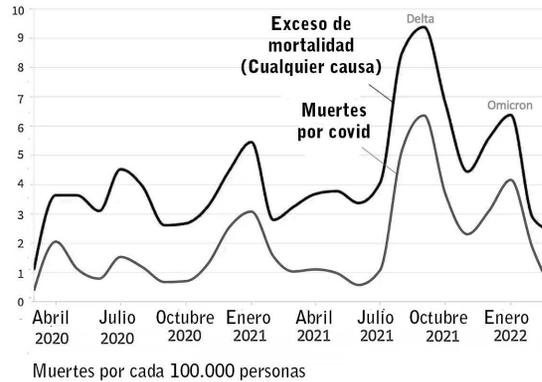
Malestar general, como si llevaras meses con gripe.

Tener que acostarse en un sitio a oscuras y en silencio para aliviar los síntomas.

Visita [reicop.org](http://reicop.org) para leer más sobre el covid persistente:



Exceso de mortalidad y tasas de mortalidad por covid en adultos jóvenes (18 - 49 años) EEUU



Muertes por cada 100.000 personas

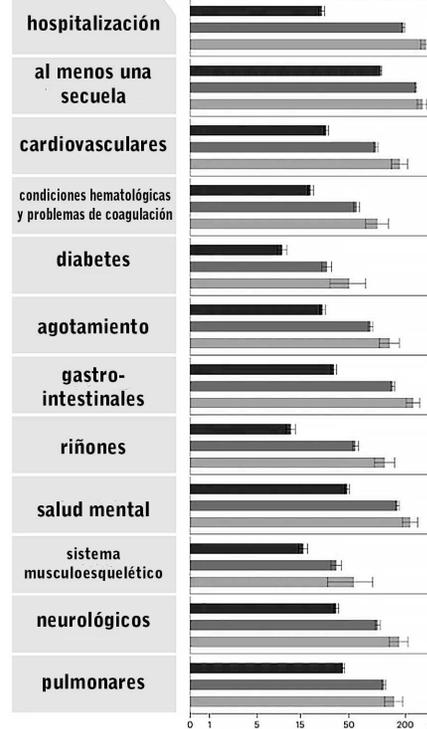
De lo que llevamos de año este 2024, están muriendo 1.000 personas cada semana por covid en EEUU según las cifras oficiales.<sup>18</sup>

El riesgo de tener un derrame cerebral<sup>19</sup> o un paro cardíaco<sup>20</sup> incrementa después de tener una infección de covid, por lo que termina causando muchas más muertes que las incluidas en las cifras oficiales.<sup>21</sup>

## Las reinfecciones continuas nos están machacando.

Riesgo acumulativo y costo de las secuelas en las personas que han tenido una, dos, tres y más infecciones de SARS-CoV-2 en comparación con personas que no han pasado la infección como muestra de control.

■ Una infección ■ Dos infecciones ■ Tres o más infecciones



Costo excesivo por cada 1.000 personas (95% IC)

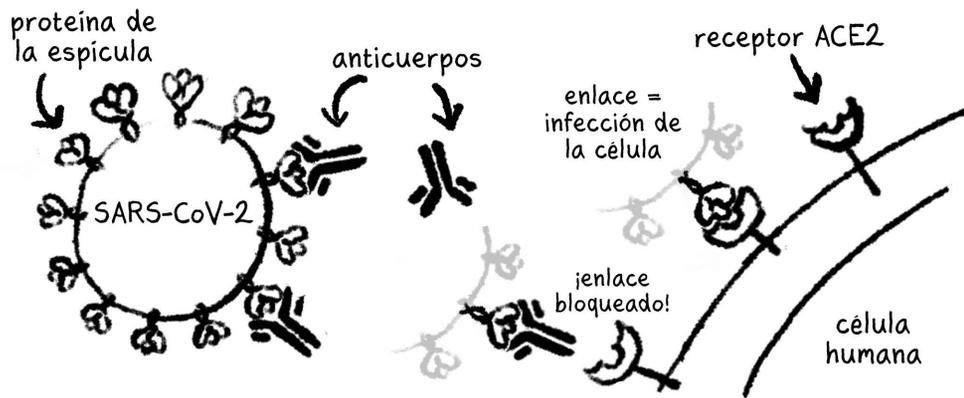
Las probabilidades de que se vuelva mierda tu cuerpo suben después de cada infección.<sup>22</sup>

Se han encontrado rastros virales en muestras de tejido incluso 12 meses después de un diagnóstico de covid. Se está considerando como un mecanismo probable del covid la persistencia viral.<sup>23</sup>

El covid desregula el sistema inmune, incluso en pacientes ya recuperados de la infección.<sup>24</sup> Se han observado brotes de VRS, viruela del mono, polio, tuberculosis<sup>25</sup> y otros virus<sup>26</sup> -- síntomas posibles de que se están adquiriendo problemas inmunes a gran escala.<sup>27</sup>

# Las vacunas y la "inmunidad híbrida" no son suficientes.

Las vacunas de covid crean anticuerpos para combatir la infección. Han ayudado a reducir de manera considerable las tasas de mortalidad y de hospitalización por infección grave.<sup>28</sup> Pero los niveles de anticuerpos producidos disminuyen bastante en los meses después de la vacunación.<sup>29</sup> Las vacunas no están evitando ni las infecciones, ni el contagio,<sup>30</sup> ni las secuelas persistentes del covid.<sup>31</sup>



El covid sigue mutando, con nuevas formas en la proteína de la espícula para las cuales los anticuerpos viejos ya no resultan efectivos.<sup>32</sup> Puedes volver a infectarte con una variante diferente después de una infección, incluso en cuestión de semanas de haber pasado el covid.<sup>33</sup>

Las vacunas del covid son como las bolsas de aire de seguridad de un carro. Y prevenir una infección es como mantener tus manos al volante mientras conduces.

# Los tests de antígenos rápidos dan muchos falsos negativos como resultados.

Un test de antígeno rápido sólo llega a detectar con éxito únicamente el ~60% de las infecciones tempranas sintomáticas y ~12% de las infecciones asintomáticas.<sup>34</sup> La FDA ahora recomienda repetir la prueba después de un resultado negativo.<sup>35</sup>



Positivo: tienes covid.



Negativo: *podrías* tener covid. Vuelve a repetir la prueba dentro de 48 horas, o hazte una prueba de PCR, especialmente en el caso de mostrar síntomas o de saber que has estado alrededor de alguien que ha dado positivo.

¡Puedes mejorar la fiabilidad de los resultados de la prueba al tomar una muestra combinada de nariz y garganta!<sup>36</sup>

Pautas a seguir (elaboradas por Ontario Health<sup>37</sup>):

NO comas, bebas, mastiques chicle, fumes ni uses vaper los 30 minutos antes de realizarte la prueba.

Sóplate los mocos de la nariz antes de realizarte la prueba. Lávate bien las manos y procura sólo tocar la parte del hisopo opuesta a la punta que va a usarse para la prueba.

1. Pasa el hisopo por las encías inferiores y la parte interna de las mejillas dentro de la boca. Luego, pasa el hisopo lo más atrás que puedas de tu lengua. O, si puedes, pasa el hisopo por tus amígdalas, viéndolas con la ayuda de un espejo.

2. Pasa el hisopo por una fosa nasal. Inclina tu cabeza hacia atrás e inserta el hisopo directamente (no hacia arriba) hasta encontrar resistencia. Rota y repasa varias veces el hisopo. Repite el mismo proceso en la otra fosa nasal. Se tiene que hacer en ambas.

Pide pruebas de covid gratuitas (si están incluidas en la cobertura de tu seguro médico):

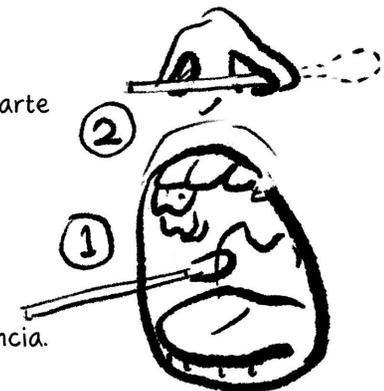


[fastlabtech.com/at-home-testing/](https://fastlabtech.com/at-home-testing/)

Encuentra puntos gratuitos donde realizarte una prueba:



[testinglocator.cdc.gov/HomeEs](https://testinglocator.cdc.gov/HomeEs)



# Lo que podemos hacer:



Mascarillas que tienen agarre por la cabeza sellan mejor que las que solo te agarran las orejas,<sup>39</sup> ¡y son mucho más cómodas!

Los respiradores elastoméricos (mascarillas reutilizables con filtros reemplazables) tienen el mejor sello,<sup>40</sup> asumiendo que el modelo encaje bien con las dimensiones de tu cara.<sup>41</sup>

No inhales covid. El uso de las mascarillas y la buena ventilación son esenciales.

Utiliza mascarillas N95 o con mejor filtración (como un respirador) y asegúrate de que no tenga ningún hueco por donde escape el aire. ¡La efectividad de la mascarilla depende de que tenga un buen sello!

Los filtros de las N95+ capturan partículas con una carga electrostática, lo que hace que funcionen mucho mejor que una mascarilla de tela o quirúrgica.<sup>42</sup>

Comprobación del sello: Cubre la superficie de la mascarilla con ambas manos. ¿Puedes sentir cómo la mascarilla se mueve hacia **DENTRO** al inhalar y hacia **FUERA** al exhalar? Esa es una buena señal.



Si sientes que el aire se escapa por los lados de la mascarilla, eso significa que la mascarilla no es de la talla adecuada para ti.<sup>43</sup>



Para comprobar con seguridad si una mascarilla se ajusta a tu cara, haz una prueba de ajuste.<sup>44</sup>

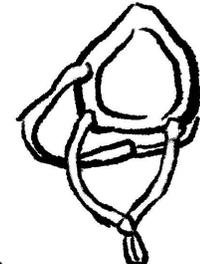
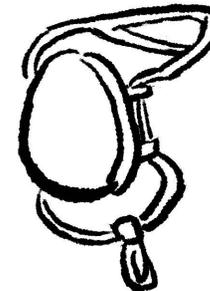
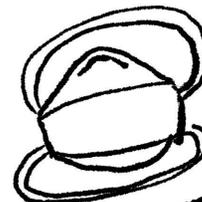


¡El control del foco de origen de contagio es más efectivo para evitar una infección que el que sólo use una mascarilla la persona infectada! Lo más seguro es que todos usen mascarilla.<sup>45</sup>



El 3M Aura es un buen respirador desechable.<sup>46</sup> (Puedes comprarlo en una ferretería o en [stauffersafety.com](http://stauffersafety.com), no se recomienda comprarlas por Amazon porque venden muchas falsas que no pasan el control de calidad).

Las mascarillas Envomask Pro<sup>47</sup> y FloMask Pro<sup>48</sup> son respiradores elastoméricos de buena calidad.

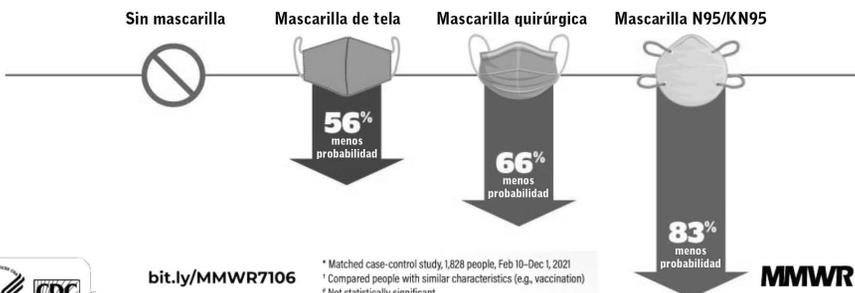


Actualmente, la Laianzhi HYX1002 es la mascarilla de mejor calidad disponible en color negro.<sup>49</sup>

Resultados de la prueba de tallas: [testtheplanet.org](http://testtheplanet.org)

Las personas que reportaron el uso habitual de mascarillas en interiores en lugares públicos mostraron menor probabilidad de dar positivo en una prueba de COVID-19 que las personas que no lo hicieron\* 02/04/2022

**EL USO DE MASCARILLAS DISMINUYÓ LA PROBABILIDAD DE DAR POSITIVO**  
Entre los 534 participantes, reportaron el tipo de mascarilla que usaban:



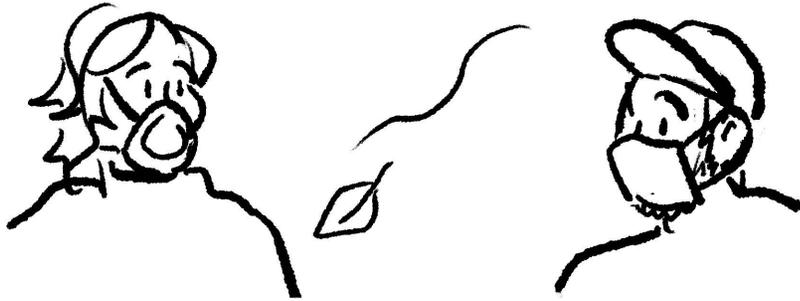
[bit.ly/MMWR7106](https://bit.ly/MMWR7106)

\* Matched case-control study, 1,828 people, Feb 10-Dec 1, 2021  
† Compared people with similar characteristics (e.g., vaccination)  
‡ Not statistically significant

MMWR

# ¡Sal al aire libre para que la circulación del aire disperse el virus!

La transmisión del covid al aire libre es posible, pero las probabilidades de contagio son mucho más bajas que estando en interiores.<sup>50</sup>



Si tienes que estar en interiores, abre las ventanas, enciende ventiladores, y utiliza purificadores de aire HEPA.<sup>51</sup>

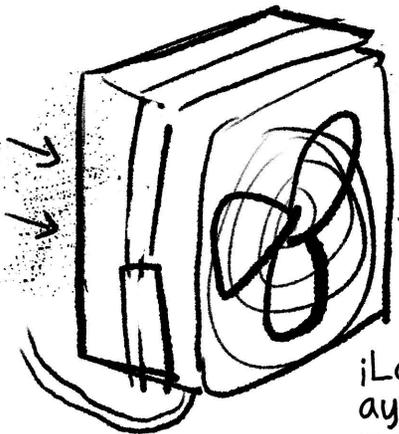


¡Mantén el aire circulando!

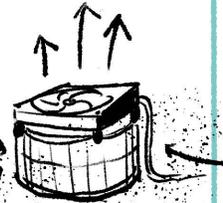
Puedes hacer un purificador de aire casero añadiendo un filtro de aire acondicionado a un ventilador de caja.



Instrucciones:  
[renovablesverdes.com/filtro-hepa-casero/](https://renovablesverdes.com/filtro-hepa-casero/)



¡Mini purificador de aire casero con un ventilador de ordenador y un filtro circular de HEPA!



¡Los purificadores también pueden ayudar a aliviar alergias a las mascotas y humo de incendios!<sup>52</sup>

# Precauciones Extras:

El SARS-CoV-2 afecta primordialmente las vías respiratorias altas, por lo que tiene sentido el enfocar el tratamiento de esa área del cuerpo.<sup>53</sup> ¡Algunos sprays nasales han dado resultados en estudios que sugieren que pueden ayudar a disminuir el riesgo de infección por covid!

## Spray nasal con xilitol



Mostró una reducción de riesgo de infección de 62% con su uso por el personal sanitario de una prueba controlada aleatorizada.<sup>54</sup>

## Spray nasal con iota-carragenina



Redujo el riesgo de infección un 80% al usarse como spray nasal con 4 dosis diarias en el personal sanitario de una prueba controlada aleatorizada.<sup>55</sup>

## Óxido nítrico inhalado



Redujo el riesgo de infección un 75% con un uso de 4 dosis diarias después de exposición al covid durante 10 días, al usarse como spray nasal en un estudio preliminar.<sup>56</sup>

## Povidona iodada via tópico-bucal (enjuague)



Redujo la carga viral en la boca, aunque todavía no hay datos disponibles que estimen su eficacia en prevenir infecciones.<sup>57</sup>

## Streptococcus salivarius K12



Redujo el número de infecciones de las vías respiratorias altas un 65% en su administración en pastillas en el personal sanitario de una prueba controlada aleatorizada.<sup>58</sup>

# ¡No sustituyen la necesidad del uso de las mascarillas ni de tener aire limpio!

No son estudios a larga escala y no van a impedir el que puedas transmitir el virus en caso de que estés con covid. ¡Pero están bien como una capa de protección extra!

# Tengo covid, ¿ahora qué?

Mi plan para cuándo me enferme/si me enfermo de covid otra vez.  
No soy médico, así que no te lo tomes como un consejo profesional.



People's CDC tienen una guía detallada sobre cómo actuar en caso de una infección de covid. ¡Consigue todo lo necesario para cuidarte de una infección antes de enfermarte!

## ¡Todavía puedes frenar la transmisión del virus!

Reduce la probabilidad de infectar a otras personas en tu hogar aislándote lo más pronto posible, mejorando la circulación del aire, y promoviendo el uso de mascarillas por todos. *Las personas que dan positivo en covid son contagiosas, por lo menos, por 10 días.*<sup>59</sup> Después de que pase ese periodo de tiempo, se recomienda hacerse otra prueba de covid.



para matar a los virus que están en la boca.

Evita salir de casa en la medida de lo posible. Si no puedes evitarlo por alguna emergencia que no puedes delegar ni posponer, **¡utiliza una mascarilla N95/KN95!**

(En una situación catch-22, puede llegar a ser necesaria una prueba de PCR para obtener recursos por discapacidad o covid persistente a largo plazo.<sup>60</sup>)

## DESCANSA.



La deshidratación está ligada al desarrollo de covid persistente,<sup>61</sup> así que ¡hidrátate!

El riesgo de desarrollar covid persistente es mayor dentro de la gente que no sigue el reposo correspondiente.<sup>62</sup> **¡No hagas ejercicio ni actividad física!** Evita el esfuerzo físico tanto como sea posible, durante la infección y en las semanas después de pasar la infección. El reposo y el ir a tu propio ritmo sin esforzarte de más son esenciales para tratar el síndrome de fatiga crónica, que es un síntoma muy común del covid persistente.<sup>63</sup>

# Tratamiento para los primeros días de mostrar síntomas

El Paxlovid es una medicación antiviral que reduce el riesgo de padecer covid persistente alrededor de un 25%.<sup>64</sup> Se prescribe comúnmente a personas de alto riesgo...lo que incluye al 75% de los adultos en EEUU.<sup>65</sup> Debe de empezar a tomarse en los primeros 5 días de presentar síntomas.

Lo ideal sería que empezaras a tomar Paxlovid con una prescripción telemática, para no tener que salir de tu casa. Más opciones:

Puedes encontrar sitio de *Pruebas para Tratar* (una visita de prescripción gratuita) o un sitio del *Programa de Asistencia a Pacientes de Paxlovid* (prescripción gratuita para las personas que cumplen con los requisitos del programa). Llame al 1-800-232-0233 para obtener ayuda en español.

treatments-es.hhs.gov



ondemand.expresscare.video/landing

En el estado de New York, puedes recibir una evaluación mediante *Virtual Express-Care* o llamando al **212-COVID-19**.

(Lo siento, ¡sé que todo esto es jodidamente insuficiente!)

Aquí tienes una lista de la medicación y suplementos que no necesitan prescripción médica recomendados por RTHM, una clínica dedicada a tratar el covid persistente, para controlar los síntomas y reducir el riesgo de desarrollar covid persistente:

Bloqueadores de H1 (Allegra, Claritin, Zyrtec, Xyzal)  
Bloqueadores de H2 (Zantac, Pepcid, Tagamet, Axid)  
Aspirinas en dosis baja  
Spray nasal de plata coloidal  
Nattokinasa  
N-acetilcisteína (NAC)  
Cúrcuma  
Multivitaminas con vitamina D3  
Melatonina  
Ácido alfa lipoico (en caso de tener un ritmo cardíaco acelerado)

Lee más aquí:  
rthm.com

