

# **FISIOTERAPIA RESPIRATORIA FRPV**

**Técnica de fisioterapia respiratoria diseñada  
para la prevención y tratamiento de Covid-19**

**Esta Obra Registrada puede salvar vidas  
Se permite su reproducción  
Dominio Público  
24/09/2020  
NRP 5901  
CDMX**

**José Germán Vidal Palencia**

# Índice

## **Página 4**

Informe Preliminar

## **Página 5**

Preámbulo

## **Página 10**

Resumen

## **Página 12**

Introducción a la Cultura de la higiene respiratoria

## **Página 13**

Procedimiento de fisioterapia respiratoria preventiva FRPV

## **Página 17**

Advertencia

## **Página 18**

Fisioterapia Respiratoria Preventiva FRPV (Teoría)

## **Página 24**

Precauciones y recomendaciones en la aplicación de FRPV

## **Página 26**

El bióxido de carbono como antídoto contra el coronavirus

## **Página 27**

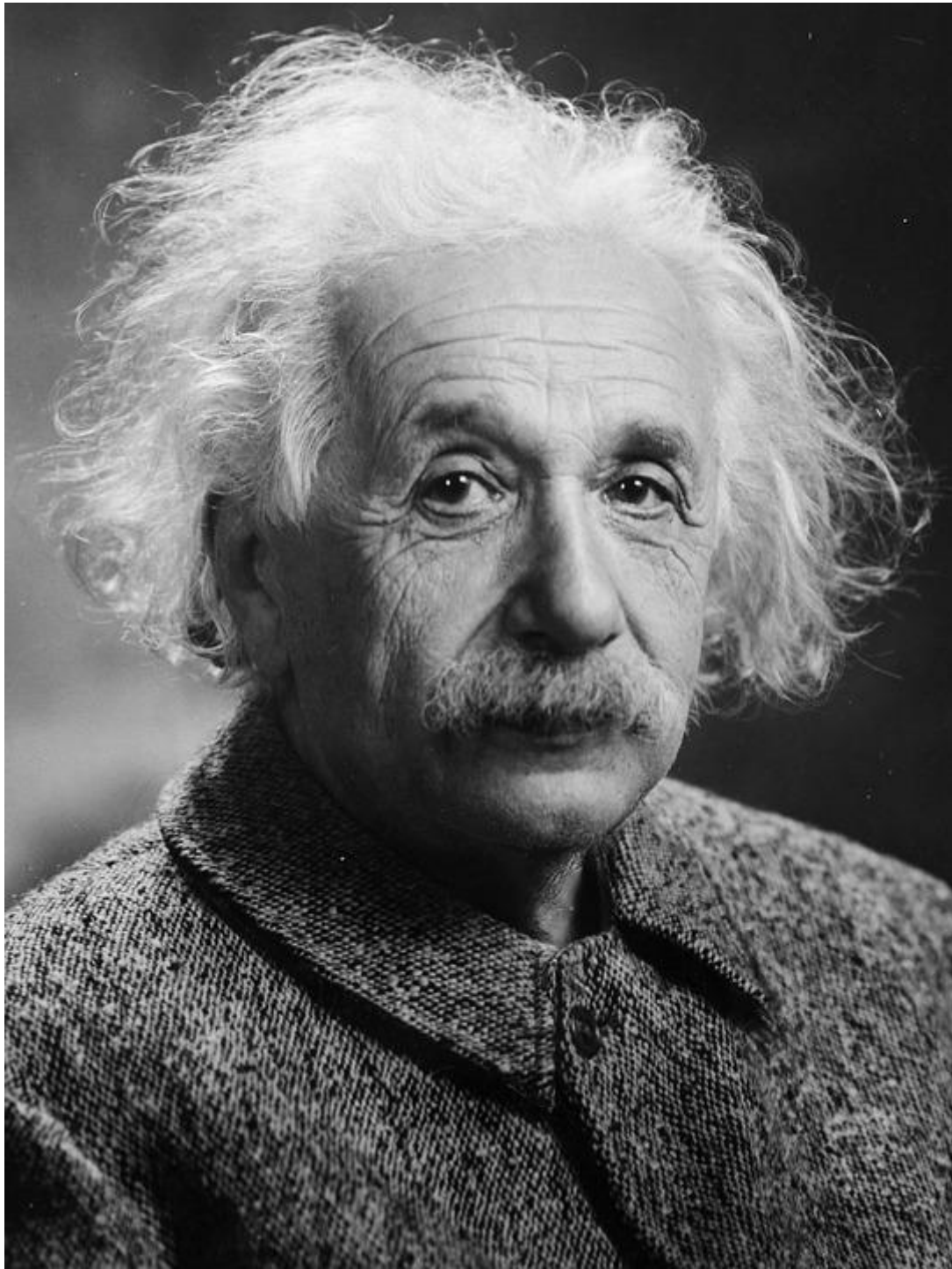
Conclusión

## **Página 28**

Agradecimientos

## **Página 29**

Referencias



Dominio Público. Fuente: Wikipedia

Los ancianos de la Tierra  
Los más amenazados por Covid-19

### **Informe Preliminar**

Esta investigación de tres meses de duración, desde que el autor se infectó voluntariamente con Covid-19, tuvo como meta principal probar una fisioterapia respiratoria que serviría para eliminar el virus SARS-CoV-2 que produce dicha enfermedad. La teoría físicoquímica que sustenta esta fisioterapia respiratoria denominada FRPV, evidencia que estos coronavirus invasores pueden ser rápidamente expulsados mediante un **“vómito respiratorio controlado”**

De las conclusiones que destacan en este estudio, está el hecho de que existe un factor patológico de nombre “tormenta de citoquinas” que acontece en pacientes que se contagiaron masivamente con SARS-CoV-2, los cuales entran a una fase de la enfermedad donde su salud se deteriora rápidamente. Sin embargo, si se aplica sin demora la fisioterapia respiratoria preventiva FRPV descrita en este artículo, es muy probable que los parámetros de salud se estabilicen adecuadamente en un término de 24 horas. Sin embargo, ganada esta batalla al virus, todavía se requerirá de una etapa de recuperación que puede durar varias semanas, arrastrando al inicio una gravedad inmediata que tendrá que ser debidamente atendida. Se sugiere nutrirse bien agregando aplicaciones de complejo B hasta alcanzar la recuperación. En todos los casos los pacientes deberán ser tratados con asistencia médica al aplicar esta técnica terapéutica.

Es probable que personas que presentan síntomas no alcancen niveles graves, pero sí deben aplicar la FRPV para que sus pulmones puedan funcionar de manera satisfactoria. De esta manera protegerán a otras personas con factores de riesgo que, de resultar infectadas, podrían no tener la suerte de sobrevivir al contagio por virus SARS-CoV-2. No se debe descartar que existe un punto de no retorno para la recuperación de la salud, que puede ocurrir cuando pacientes infectados no recibieron una atención médica oportuna y eficaz, o porque su sistema inmunitario no resistió el ataque vírico.

## Preámbulo

Literalmente los virus SARS-CoV-2 que propician la enfermedad Covid-19, son como pequeños robots depredadores que la naturaleza diseñó para que asesinen a seres vivos. Y, como siempre que hay depredación, los más frágiles son las presas que primero caerán, por ello es que los que tienen factores de riesgo en su salud, son los que tendrán que luchar de manera permanente contra estos virus, los cuales se espera permanezcan largo tiempo en el ambiente mundial.

Para combatirlos existen las opciones de aplicar los tratamientos que en algún momento dado han ayudado a ganarles batallas, sean vacunas, medicamentos antivíricos o técnicas terapéuticas, sin dejar de considerar que nuestro sistema inmunitario es un factor importante que permite mantener la buena salud, por lo que es primordial fortalecerlo para prevenir enfermedades respiratorias. Sin embargo, hay un factor pocas veces considerado en el tratamiento de todo tipo de enfermedades, que es mantener un estrés bien controlado. Esto se logra controlando la propia inteligencia, debido a que ella es rectora de nuestras decisiones y emociones. Un trabajo sobre desarrollo de la inteligencia humana se encuentra en este link: <http://www.emiliosilveravazquez.com/blog/wp-content/uploads/Inteligencia%20extrema.pdf>

El que esto escribe es un Investigador de Ciencias Independiente. En el pasado estableció un área de trabajo al que denominó **Proyectos, Ideas e Inventos Mexicanos**. En ocasión de que se presenta en el ambiente local la Covid-19, y pensando que un contagio de esta enfermedad podría dañar su salud, se mentalizó para aplicar en ella un viejo descubrimiento suyo en caso de que se le presentara, referido a una terapia respiratoria que anteriormente le sirvió para erradicar enfermedades de su sistema respiratorio, tal como infecciones agudas y cuadros gripales en general.

Intempestivamente, el 17 de abril del 2020 a las cuatro y media de la madrugada, al autor se le presenta una clara neumonía que casi lo ahogaba

en sus propias flemas, las cuales iban en aumento a medida que pasaban los segundos. Inmediatamente puso en acción su terapia respiratoria, lo que le permitió reducir síntomas de tos y expulsión de flemas hasta llegar a cero en el término de dos horas. En días previos a este suceso, sólo sentía cosquilleo en la garganta. Un día antes recibió visitas de amigos y familiares en ocasión de su cumpleaños 78. Ninguno de los visitantes usaba cubre bocas, pues eran recientes los avisos en el país para implementar medidas sanitarias para prevenir contagios de Covid-19.

Asombrado ante el buen resultado para su salud logrado con esta terapia, y consciente de que existe la pandemia ocasionada por Covid-19, decidió escribir un artículo que explicaría esta nueva técnica terapéutica aplicable para casos de infecciones respiratorias. Avanzada la investigación, se inicia su redacción el día 16 de mayo de 2020. En días previos a esta fecha, el autor decide infectarse voluntariamente con Covid-19, con el fin de comprobar si dicha terapia puede ser eficiente en casos de infecciones similares, en los diferentes lugares donde esta se pudiera presentar. Para lograrlo, toma la determinación de abandonar las medidas sanitarias que sugiere la OMS para protegerse de esta enfermedad, como usar cubre bocas, lavarse las manos y guardar una sana distancia entre persona y persona. Sin protección sanitaria básica, durante cuatro días visitó centros comerciales de todo tipo como abarrotes, carnicerías, fruterías, panaderías, farmacias y algunos otros.

El día 18 de mayo de 2020 a las cinco treinta de la mañana, cuatro días después de que el autor decide infectarse voluntariamente con Covid-19, le sobreviene una crisis diarréica, simultánea con un cuadro gripal cuyos síntomas aumentaban con rapidez inusitada. Inmediatamente aplicó cinco veces consecutivas su novedoso sistema terapéutico respiratorio, con duración de dos horas cada vez, y dos horas de descanso entre sesión y sesión. Se observó que la crisis fue disminuyendo gradualmente con cada sesión, habiendo desaparecido totalmente al final de la última de ellas.

Al día siguiente no existe en este paciente voluntariamente infectado, ningún síntoma que evidencie Covid-19, sólo le ha quedado un gran agotamiento que al paso de los días fue desapareciendo.

Como prevención adicional, esta técnica terapéutica se aplicó dos días más con una sesión por la mañana y otra por la tarde noche, y al final otros dos días con una sola sesión. Inmediatamente después, debieron transcurrir cuatro semanas de reposo y dieta especial para el caso, lo que permitió lograr una recuperación aceptable. Sin embargo, desde la infección voluntaria hasta la recuperación absoluta, se requirieron once semanas.

De las experiencias narradas, se infiere que existen infecciones respiratorias leves que una vez controladas no requieren tiempo de recuperación. Pero infecciones masivas que requieren varias semanas de recuperación. No hubo examen previo ni posterior para comprobar si estuvo presente Covid-19 en este paciente. En los dos casos se controló la gravedad pulmonar en menos de 24 horas hasta desaparecer los síntomas, que era la meta fundamental del infectado. Es muy probable que sin este tratamiento experimental, este paciente tendría que haber sido hospitalizado con esperanzas mínimas de recuperación dada su edad de riesgo de 78 años, por lo que la prueba para verificar Covid-19 en esos momentos críticos, no era indispensable, pero si la atención terapéutica experimental aplicada por el propio paciente.

Expertos en este campo, piensan que si en estas fechas de pandemia alguien se enferma del sistema respiratorio, lo más probable es que sea Covid-19. Además, ¿dónde se había visto que un insignificante cuadro gripal al día siguiente se convirtiera en un caso de neumonía fulminante? Sin duda, este caso es firma cotidiana de la enfermedad Covid-19.

De lo anterior se desprenden varias cosas que explicaremos, enfermarse gravemente de Covid-19 puede resultar complicada su recuperación. Experiencias médicas consideran que se puede perder la vida si no se aplica oportunamente atención médica especializada. Una opción de tratamiento al alcance inmediato de las mayorías, es la

aplicación de la fisioterapia respiratoria FRPV que se describe en este artículo.

Aquí hacemos el siguiente comentario al respecto de nuestro sistema inmunitario, éste no es un mago que nos va a salvar de todas las enfermedades, es sumamente eficaz para erradicar leves problemas infecciosos cuando no hay carga bacteriana o vírica importante, sin embargo, el virus SARS-CoV-2 por su alta capacidad de reproducción, si se presenta masivamente puede desbordar a nuestro sistema inmunitario obligándolo a trabajar a su máxima capacidad. Cuando en pacientes se presenta esta situación patológica, se manifiesta en ellos un fenómeno llamado “tormenta de citoquinas”, ocurre cuando los virus están enfrascados en una lucha masiva contra nuestras células inmunitarias, las cuales en respuesta automática son producidas al máximo por nuestro sistema inmunitario. El resultado es que entre ambos contendientes acaban por destruir gran cantidad de células sanas, lo que puede ocasionar que finalmente se presente una **sepsis** mortal que es cuando los órganos del cuerpo infectado empiezan a colapsar.

La detección a tiempo de Covid-19 no debe depender de las pruebas virales que pueden tardar hasta tres días para conocer los resultados, sino de la atención médica que debe ser capaz de diagnosticar inmediatamente los síntomas y nivel de gravedad del infectado, para poder brindarle la atención que pudiera corresponderle.

¿Qué se debe hacer para fortalecer nuestro cuerpo del que depende nuestro sistema inmunitario? En este tiempo de pandemia por Covid-19, uno de los síntomas que avisará que es tiempo de actuar para combatir esta enfermedad, es cuando uno empieza a sentir una rara debilidad incluso siendo imperceptibles otros síntomas. Nuestra reacción natural es ir a la cama para descansar, pensando que pronto nos sentiremos mejor, pero... ¡NO LO HAGAS! Si conoces algún tipo de ejercicio aprendido en tu escuela o academia, practícalo temporalmente sin exagerar en el esfuerzo. Opcionalmente puedes seguir realizando tus actividades con el esfuerzo



adicional de cargar con tu propia debilidad, quizás éste sea el mejor ejercicio de todos. En cualquier caso, tus movimientos deberán ser pausados pero enérgicos, estas acciones fortalecerán tus pulmones y cuerpo en general en respuesta a esa debilidad que presentas. Estas acciones que provocarán que tu sistema inmune responda dándote apoyo, te brindará valiosas horas adicionales, para que elijas la atención médica oportuna que sea más pertinente para tu caso particular.

Esta enfermedad es engañosa, te llevará a la cama y pensarás que así mejorarás, pero en lugar de eso te sentirás más débil y los demás síntomas que antes eran muy leves, rápidamente se acentuarán en las siguientes horas. Es muy probable que, si reaccionas adecuadamente, podrás evitar caer en cuadros patológicos de Covid-19 en fase grave.

**Pero, no confíes**, aplica la fisioterapia respiratoria preventiva FRPV si te das cuenta de que estás en riesgo inminente de desarrollar Covid-19. Su misión inmediata es permitir que el sistema respiratorio trabaje libremente en presencia de alguna infección respiratoria, sin importar que tipo de virus pudiera producirla.

**Un sólo virus** que logró ingresar a una célula reproducirá en su interior cientos de ellos en menos de una hora, miles en la siguiente ronda invasiva, y millones más en la hora siguiente. De este tamaño es el problema que en término de horas causa el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, el cual es apabullante a sabiendas de que no es uno, ni veinte, la cantidad de virus que en un momento dado invaden a una persona, sino cientos y hasta miles de ellos de una sola vez, debiéndose agregar el tiempo de exposición que cada día por motivos de trabajo se tuvo en un ambiente contaminado, transporte público u otras circunstancias que pueden influir en los niveles de infección que alguien podría adquirir. Afecta principalmente a los que tienen evidentes factores de riesgo como personas de edad avanzada, diabetes e hipertensión, así como a los que no respetan las medidas que sugiere la OMS para prevenir la Covid-19.

Fisioterapia Respiratoria Preventiva FRPV  
José Germán Vidal Palencia  
Investigador Independiente  
Ciudad de México  
24 de septiembre de 2020

## Resumen

Las vacunas contra la pandemia causada por el coronavirus SARS-CoV2, que causa la enfermedad de Covid-19, son aquellas que los expertos buscan para aliviar el sufrimiento de millones de personas que actualmente lo padecen. Pero, en el contexto de esta investigación, el concepto de vacunación es cualquier procedimiento metodológico que pueda disminuir significativamente el número de infecciones por Covid-19.

Las más famosas son las vacunas biológicas, pero aún no están disponibles. Muy importante ha sido la vacuna social, donde interviene la conciencia del gobierno, sugiriendo a la población estándares de salud como lavarse las manos, usar tapas bucales, respetar la distancia saludable y el aislamiento social total. Sin embargo, estas acciones, que son verdaderamente importantes llevarlas a cabo, y otras, como pueden ser la toma de medicamentos antivirales, hasta ahora no han sido suficientes para frenar la pandemia causada por el virus SARS-CoV-2.

Una de las esperanzas es aplicar un tratamiento fisioterapéutico respiratorio, como el que se detalla en este artículo. Éste se basa en un descubrimiento bioquímico previo del autor, quien presenta un estudio completo de la implementación de la técnica denominada Fisioterapia Respiratoria Preventiva FRPV. El tratamiento conduce a resultados similares a los de un antídoto, ya que hace que los efectos y la población del virus SARS-Cov-2 disminuyan en el cuerpo humano en poco tiempo, pudiéndose rescatar de inmediato la salud del sistema respiratorio de las personas sometidas a este tratamiento FRPV.

Palabras clave: vacuna biológica, vacuna social, antivirales, descubrimiento bioquímico, pandemia, tratamiento, antídoto, Covid-19, SARS-CoV-2, rescatar, salud, FRPV.

FRPV Preventive Respiratory Physiotherapy  
José Germán Vidal Palencia  
Independent investigator

## Summary

Vaccines against the pandemic caused by the SARS-CoV2 coronavirus, which causes Covid-19 disease, are those that experts seek to alleviate the suffering of millions of people who currently suffer from it. But, in the context of this research, the concept of vaccination is any methodological procedure that can significantly decrease the number of Covid-19 infections.

The most famous are biological vaccines, but they are not yet available. Important has been the social vaccine, where the government's conscience intervenes, suggesting to the population health standards such as washing hands, using mouth caps, respecting healthy distance and total social isolation. However, these actions, which are important to carry out, and others, such as taking antiviral drugs, have so far not been enough to stop the pandemic caused by the SARS-CoV-2 virus.

One of the hopes is to apply a respiratory physiotherapeutic treatment, such as the one detailed in this article. This is based on a previous biochemical discovery of the author, who presents a complete study of the implementation of the technique called Preventive Respiratory Physiotherapy PVR. The treatment leads to results similar to those of an antidote, since it causes the effects and the population of the SARS-Cov-2 virus to decrease in the human body in a short time, being able to immediately rescue the health of the respiratory system of the people subjected to this FRPV treatment.

Key words: biological vaccine, social vaccine, antivirals, biochemical discovery, pandemic, treatment, antidote, Covid-19, SARS-CoV-2, rescue, health, FRPV.

## **Introducción a la Cultura de la higiene respiratoria**

Por milenios, el ser humano se ha encargado de higienizar su cuerpo de muchas maneras imaginables, sin embargo, sus esfuerzos por tratar de higienizar su sistema respiratorio no han sido suficientes para lograr erradicar enfermedades provocadas por varios tipos de virus que existen en el ambiente mundial, algunos de los cuales se han hecho eficientes para causar más daños que en épocas pasadas, cuando sólo provocaban resfríos o cuadros gripales y cuyos síntomas desaparecían al cabo de algunos días o semanas.

Actualmente se nos ha presentado el virus SARS- CoV-2 causante de la enfermedad Covid-19. Este virus ha resultado ser muy eficiente en su propagación, de tal forma que ahora mismo está propiciando que miles de personas mueran en la mayoría de los países. Hemos encontrado que la solución más viable que puede resolver este problema mundial es promover una cultura de la higiene respiratoria. ¿En qué consiste una higiene respiratoria? ¿Cuál puede ser su eficacia?

Una higiene respiratoria lograda a partir de la fisioterapia respiratoria preventiva FRPV, consiste en dar un tratamiento de limpieza a las mucosas del sistema respiratorio, la cual puede ser aplicada en caso de que los tratamientos médicos tradicionales no hayan surtido efecto para disminuir síntomas de gravedad respiratoria en pacientes infectados con virus coronavirus del tipo SARS-CoV-2.

La posible eficacia y buenos resultados que esperamos de esta terapia respiratoria FRPV, dependerá mucho de lo que haga el propio paciente siniestrado con Covid-19, por el buen uso que haga de la misma. Esta nunca se ha aplicado a nivel general, pero a continuación proponemos una manera de hacerlo.

### **Procedimiento de fisioterapia respiratoria preventiva FRPV**

1.- Elija una habitación limpia y ventilada. No debe haber mascotas de ningún tipo. El paciente debe estar aislado en ella con los siguientes utensilios: Una silla recta no anatómica; un recipiente como una cubeta cubierta con una bolsa plástica rellena con varias hojas de papel absorbente; tener a la mano algunos trapos limpios de algodón. Antes de la aplicación de la FRPV, se debe leer toda la información de este folleto.

(\*) Consejo adicional: El procedimiento puede ser llevado a cabo en su propio hogar. Hágase de una mesita cuadrada de patas abatibles o equivalente con medidas de 70 cm por lado, y frente a ella ponga la silla. En lugar de los trapos consiga un paquete de servilletas de papel que usará durante el procedimiento, mismas que gradualmente irá desechando, pudiendo depositarlas en el recipiente. Adicionalmente se recomienda que deposite sobre la mesa su celular para estar checando los tiempos del procedimiento. Eventualmente podrá usar su computadora portátil durante este tiempo. Puede elegir uno de ellos para escuchar música, haciendo la sesión amena, antes que aburrida. Sus medicamentos y otros elementos sugeridos puede colocarlos sobre la misma. Procure usar ropa holgada, unos pants serían adecuados, con camisa de manga larga.

2.- El paciente no deberá tomar líquidos durante los 60 minutos que dura el procedimiento de fisioterapia respiratoria, pero deberá tener a su alcance una botellita de agua o de electrolito oral, para solucionar algún imprevisto.

3.- Deberá sentarse en la silla y colocar el recipiente en el piso a la altura de los pies.

(\*) Consejo adicional: Una vez sentado en la silla, se inclinará apoyando su cabeza en la orilla de la mesa con la vista fija en el recipiente que estará situado entre sus pies. Para comodidad, ponga sus antebrazos y manos recargadas a lo largo de la orilla de la mesita, y, sobre el dorso de sus manos, ya inclinado, apoye la parte frontal de su cabeza en ellas a manera de descanso. Si usted es una persona alta, coloque algunos libros sobre la

mesita para elevar el nivel donde apoyará su frente, usando una almohada pequeña para proporcionarle mayor comodidad.

4.- Listo para iniciar el procedimiento el paciente abrirá la boca un poco sin forzar los labios. Una vez inclinado sobre el recipiente, lo que sucederá a continuación es que de su boca estará saliendo líquido salival procedente de las tres glándulas salivales ubicadas en el interior de su boca, el cual estará cayendo por gravedad a la cubeta. Mantenga esta posición durante los 60 minutos que dura la sesión. Durante todo el proceso deberá respirar exclusivamente por la boca y no por la nariz.

(\*) Consejo adicional: En caso de que tenga que levantarse por algún imprevisto, como ir al baño o por cualquier otra cosa, coloque entre sus labios una de las servilletas de papel para que sigan absorbiendo los líquidos que salen de su boca. Procure que no pase de 5 minutos, de lo contrario tendrá que repetir el procedimiento desde el principio. Opcionalmente podrá mantenerse parado, sentado y/o caminar unos pasos, pero siempre debe respirar por la boca sin que nada de saliva entre a su sistema respiratorio.

5.- El paciente debe estar consciente, de que se pretende que las mucosas internas del sistema respiratorio se mantengan secas el mayor tiempo posible. Su saliva por gravedad estará cayendo al recipiente incluyendo flemas que, por mecanismos como la tos, pudieran surgir del interior de sus pulmones, bronquios, tráquea y áreas de su boca y nariz. Será muy satisfactorio que esto esté ocurriendo dado que se pretende que su sistema respiratorio vaya desechando todas las impurezas que sean posibles expulsar de su interior. Carraspear un poco ayudará a este cometido.

6.- Siempre deberá tener uno de los trapos limpios o servilletas de papel a su alcance, es con la finalidad de limpiarse los labios de vez en cuando, aunque preferentemente debe permitir que el líquido caiga por gravedad al recipiente.

7.- Para evitar cansancio innecesario, el paciente también puede apoyar los codos sobre las rodillas entrelazadas sus manos, apoyando la parte frontal

de su cabeza sobre la mesa pequeña, intentando que la inclinación de su cara frente a la cubeta no cambie de posición.

Ni una gota de líquido salival debe ingresar al sistema respiratorio, sin embargo, eventualmente puede encontrar otro ángulo de inclinación de la cabeza para lograrlo mejor. Continuamente debe seguir respirando por la boca, esto es de la mayor importancia para que su buena salud sea alcanzada con éxito.

(\*) Consejo adicional: Tomar un antiinflamatorio durante el tratamiento FRPV puede hacerlo más eficaz; al final puede diluir en su boca una tableta de algún antiácido. Vea si su médico los puede autorizar.

8.- Después de 25 minutos del ejercicio, lo más seguro es que sentirá cansancio. Siempre, con reloj en mano debe checar los detalles del procedimiento, y cumplirlos. Puede pararse un poco con piernas flexionadas o estiradas, pero siempre de cara a la cubeta manteniendo siempre el torso inclinado, esto le permitirá descansar la posición, además de poder dar masaje a sus piernas con las manos, si así le place.

9.- Los siguientes 25 minutos alternará estos ejercicios sentándose en la silla y/o parándose, así como masajeándose o no. Siempre con el torso inclinado, respirando por la boca y dejando fluir saliva hacia el recipiente.

10.- Los últimos 10 minutos de la sesión, tendrá que forzar un poco más la respiración inhalando y exhalando más volumen de aire. Esto le puede provocar un poco o mucho de tos, cosa que es estupendo que suceda dado que se trata de impurezas que no deberían estar en sus pulmones. No exagere la inhalación y exhalación respiratoria para no hiperventilarse por exceso de oxígeno, lo que le podría acarrear ligeros mareos. La técnica de respiración más adecuada es aspirar aire por la boca poco a poco, forzando muy ligeramente el llenado de los pulmones, dejando que salga el aire gradualmente. Durante los 60 minutos de la sesión lleve su ritmo de respiración normal; nunca debe agitarse, sienta que es un procedimiento de respiración cómodo que no le implica cansancio alguno.

Se recomienda que durante la sesión de vez en cuando trague un poquito de su saliva para lubricar el mecanismo de la deglución, que pudiera estar trabado por la sequedad interna de la garganta. Si lo puede evitar sería muchísimo mejor.

Parte final del tratamiento de fisioterapia respiratoria preventiva FRPV:

Después de 60 minutos de ejercicios, párese normalmente y vuelva a respirar por la nariz, en caso necesario siga usando el recipiente para escupir impurezas. Ahora abra un poco sus piernas y coloque las manos sobre su cintura, pero con los pulgares adelante y el resto de los dedos hacia atrás. Aproveche esta posición y con los dedos masajee la región del coxis. Haga movimientos circulares con la cintura, hacia atrás, hacia adelante y hacia los lados a medida que masajea con sus dedos.

Este ejercicio que dura diez minutos pone punto final a la sesión de fisioterapia FRPV. Lo que sigue, es lavarse con agua y jabón manos y cara. En caso de que en la boca se le presente infección por herpes labial, cuyo virus siempre se encuentra latente en el entorno humano, coloque fomentos soportables de agua muy caliente en sus labios para que se apaguen. Finalmente cepille sus dientes. En casos severos de enfermedades respiratorias, puede aplicar varias sesiones durante el primer día, una sesión de dos horas con dos de descanso. Los siguientes días se pueden reducir las sesiones a una por la mañana y otra por la tarde noche. Para finalizar se aplica sólo una sesión diaria en los siguientes dos o tres días.

No olvide que un fuerte apoyo nutricional será necesario para salir con seguridad del problema viral; es importante quitar de sus dietas las harinas como el pan; agregue las proteínas principalmente el pescado, aceite de oliva, frutas y verduras, aguacate, frutas secas, etc. Adicionalmente es posible que requiera descanso absoluto durante varias semanas.



**Advertencia:**

Este procedimiento de fisioterapia respiratoria FRPV, es un descubrimiento reciente, por lo que no se ha profundizado lo suficiente como para asegurar que, en un sentido estrictamente científico, pudiera ser confiable su uso. Sin embargo, en otro sentido, también válido, como es el que proporciona el establecimiento de los Derechos Humanos que busca el bienestar humano, usted puede practicarlo con libertad, siempre y cuando sienta que su vida está comprometida, suponiendo que la asistencia médica existente y disponible, pudiera no llegarle oportunamente.

Aun cuando en futuro próximo pudiera haber vacunas para prevenir Covid-19, médicamente está contraindicado usarlas en pacientes que se encuentran en fase grave o crítica, como las que propicia el virus denominado síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2). Normalmente las vacunas sólo se aplican a personas que de momento no tienen enfermedades graves.

Una vez iniciada la fisioterapia FRPV, su ciclo de uso termina en una semana como máximo. Su aplicación siempre debe estar vigilada y atendida por personal médico.

Esta fisioterapia no debe usarse de manera innecesaria, lo ideal es dejar pasar tres meses después de la última vez que se aplicó un tratamiento completo. Maneje un expediente, ya que en lo sucesivo sólo se podrán aplicar una o dos sesiones diarias; nunca más cinco sesiones diarias.

Esté muy atento a las indicaciones que se sugieren para la aplicación correcta del procedimiento FRPV. Antes y después de su aplicación se deben atender los protocolos sanitarios que la OMS recomienda, para tratar de controlar la pandemia Covid-19.

**Aviso:** Esta técnica de Fisioterapia Respiratoria Preventiva (FRPV) es responsabilidad de quien la usa.

## **Fisioterapia Respiratoria Preventiva FRPV**

### **Teoría**

#### Introducción

Los virus existentes, particularmente los que producen enfermedades respiratorias como el Covid-19, no tienen un medio de locomoción propio, son sólo estructuras químicas que espontáneamente se formaron en el pasado porque las circunstancias ambientales a su alrededor eran las propicias para replicarse dentro de seres vivos hospedantes. Estos, por sus especiales estructuras anatómicas y sistemas de locomoción, impulsan movimientos a los virus dentro de sí mismos, incluso, haciéndoles llegar hasta el interior de sus propias células. Se suma a esos movimientos los que propicia la fuerza de la gravedad terrestre.

En el caso de los virus SARS-CoV-2, **-síndrome respiratorio agudo grave por coronavirus-** cuya propagación mundial ha provocado la pandemia de 2019-2020, bien que estos se pueden introducir fácilmente en el cuerpo humano, y no porque tengan patitas o aletas para moverse en su interior, sino porque las características anatómicas del cuerpo humano y su dinámica de locomoción, les generan impulsos físicos para que se muevan por inercia de un lado para otro dentro de él. Aparte también se introducen, porque el sistema respiratorio humano los puede absorber. De hecho, estos virus ni asomo de pensamiento tienen como para que por voluntad propia se pudieran trasladar de un lugar a otro, algo o alguien tiene que darles el impulso para que se puedan mover dentro del cuerpo humano. Todo ello, independientemente de la expansión viral que puede llegar a las diferentes partes del cuerpo humano, propiciada por la misma infección, que fortuitamente en pequeñas porciones podrían haber llegado a ellas.

Una causa importante que también genera movimiento de virus dentro del cuerpo humano, se debe a que en el interior de la boca están dispuestas tres glándulas salivales que en todo momento semejan un grifo del que constantemente emana agua (saliva), formando un pequeño torrente que

sutilmente arrastra a los virus hasta donde esa saliva pudiera llegar. Cuando una persona está parada, esa saliva por gravedad puede caer en el sistema digestivo; si está acostada, la saliva forma depósitos que en pequeños flujos se introduce al interior de bronquios y pulmones. Simplemente, a la hora de respirar aire, se les da un impulso adicional que les facilita llegar a ellos. De hecho, los virus coronavirus flotan a la deriva sobre la saliva, debido a que son sustancias hidrofóbicas -grasa- no solubles en el agua, ya que esta es hidrofílica por naturaleza. *“Hidrófilo o hidrofílico (del griego hydros, ‘agua’, y philia, ‘amistad’) es una sustancia que tiene afinidad por el agua. En una disolución o coloide, las moléculas hidrofílicas son a su vez lipóforas, es decir, no se pueden mezclar con lípidos o grasas.”*

(1)

Hasta aquí, hemos apreciado como es la dinámica de movimiento de los virus respiratorios que se introducen en el cuerpo humano, los cuales pueden infectar las células epiteliales de las mucosas en las que aterrizan.

Se sabe, que una vez que el virus está en el interior de una célula, la maquinaria genética de esta no puede impedir que los fragmentos de ARN del virus se incorporen a su sistema genético. Y, no sólo eso, sino que ya dentro de la célula inmediatamente se empiezan a producir multitudinarias copias del virus invasor, saturando con ellos el interior de la propia célula, al grado de hacerla reventar, llevándola a “parir” cientos de virus que finalmente quedarán abandonados en el exterior. Ahí encontrarán otras células sanas que prácticamente les acogerán como si fueran hijos propios, ingresando a ellas vía adsorción celular.

Sin embargo, la verdad es que ni los virus ni las células humanas infectadas tienen conciencia para realizar acciones voluntarias, sino que se dan los fenómenos dinámicos correspondientes por la interacción fisicoquímica existente entre ellos, dada la cercanía fortuita entre los elementos químicos que les componen. Hay quienes califican a los virus como “diabólicos” y hasta de muy “inteligentes”, pero no hay nada de eso, sus acciones derivan de la naturaleza cuántica propia de la materia de que están hechos.

Para el caso que estamos explicando, que es entender por qué la fisioterapia respiratoria preventiva FRPV es eficaz para erradicar el virus SARS-CoV-2, y cualquier otro tipo de coronavirus causante de síntomas de gripe, explicaremos las causas que lo hacen posible y las reglas de una aplicación fisioterapéutica que pueden evitar esos cuadros infecciosos.

**Para empezar**, hay que considerar que esta fisioterapia debe evitar que los virus se desplacen como patógenos dentro del sistema respiratorio. Para lograrlo, temporalmente les cortaremos el agua (saliva), para que esta no los arrastre hasta bronquios y pulmones principalmente, dado que los virus pueden navegar en las corrientes de saliva hasta llegar a las mucosas donde aterrizan. Esto no lo hacen voluntariamente, sin embargo, se puede decir coloquialmente que, por los estragos que causan y por lo sutilmente que lo hacen, sin que el huésped celular lo impida y el paciente lo sienta, los inertes virus dan la impresión de comportarse como voraces pirañas, las cuales gradualmente se multiplican dentro de las células para fagocitarlas antes de que pase una hora.

Es muy importante tener en cuenta esta situación, dado que el paciente no se dará cuenta de que está infectado de Covid-19, sino hasta que aparezcan síntomas que en pocos días se pueden desarrollar hasta llevarlo a fases graves y críticas, sobre todo a los ancianos y a los que adicionalmente padecen enfermedades de riesgo. Algunas expresiones referidas a los virus no son pecaminosas o fuera de contexto, ya que está comprobado que ellos son una manifestación de vida, por lo que con toda razón se les puede adjudicar epítetos descalificativos, dado que son entes que con su presencia pueden trastornar grandemente a otros seres vivos: *“En el año 2016 se tiene prácticamente por comprobado que las moléculas de ARN fueron la primera forma de vida propiamente dicha en habitar el planeta Tierra...”* (2)

Técnicamente sucede que el agua, que a través de la saliva llega a los pulmones que es en donde ocurren los principales encuentros virus/células, se encarga de aportar puentes hidrógeno para enlazar químicamente a este par de entes, lo cual no se lleva a cabo plenamente durante la FRPV, dado que el agua que suministra ese hidrógeno no llega. Es precisamente el hidrógeno, el átomo que mayor radio de acción atractivo tiene por unidad de masa entre todos los átomos existentes - Fuerzas de Van der Waals-, por ello es el “casamentero atómico” por excelencia, dado que promueve puentes hidrógeno para unir átomos en las diversas estructuras moleculares, siendo las proteicas las más favorecidas. En particular, permite la unión entre los elementos químicos que pertenecen tanto a la cápside vírica como a los receptores de las células, a quienes los virus inconscientemente pudieran invadir, ocurriendo la adsorción viral mediante la afinidad química que existe entre los elementos que componen a ambas estructuras proteicas. *“La estructura de las proteínas se puede estudiar desde 4 niveles de complejidad... En todas ellas tiene un papel muy importante el enlace por puente hidrógeno.”* (3)

Sin dejar de considerar que la electronegatividad y la ionización atómica juegan un papel importante en los enlaces químicos, así como la fuerza de la gravedad implícita en todos los elementos químicos existentes.

En condiciones no patológicas, la presencia de agua con sus indiscutibles elementos hidrógeno/oxígeno y otros muchos componentes que la saliva aporta al sistema respiratorio y al cuerpo humano en general, la vida celular se desarrolla sin problema alguno. Resumimos que la FRPV en cuestión juega un papel muy importante en la deshidratación celular temporal de las mucosas del sistema respiratorio, las cuáles se convierten en un árido desierto, cuando momentos antes eran un paraíso de humedad para las legiones víricas infecciosas.

**En segundo lugar**, para lograr más rápidamente la deshidratación celular -temporal- del sistema respiratorio, clausuraremos las fosas nasales por donde entra aire fresco, el cual en su interior es calentado, humidificado y filtrado para que se introduzca en los pulmones. En esta patología Covid-19, los virus entremezclados con el aire entrante por la nariz son arrastrados hacia el interior del sistema respiratorio, pero, en este caso terapéutico, la finalidad de no respirar por la nariz no es para que no entren virus por ella, dado que la práctica de FRPV se estará llevando en un lugar ventilado y se da por descontado que no los hay en ese ambiente, sino más bien para que el paciente respire por la boca. Previamente el lugar donde se practicará la fisioterapia deberá tener un ambiente ventilado, limpio y aislado. No es necesario ocluir las fosas nasales, sólo se debe decidir respirar por la boca y no por la nariz. Durante la FRPV las fosas nasales pueden quedar ocluidas, pero al finalizarla en pocos minutos quedarán destapadas.

El respirar por la boca llevará varias consecuencias esperadas, una de ellas es reforzar el resecado de las mucosas que recubren el interior del sistema respiratorio, coadyuvando con el faltante de saliva en esa zona según ya explicamos. Otra de las cosas que se logrará con esta acción, es que el aire que estará entrando y saliendo no encuentren resistencia al hacerlo. Ya deshidratado el ambiente celular de las células epiteliales que forman a las mucosas, se impedirán acciones de ataque de los virus, que si estuvieran en un ambiente muy húmedo donde se facilita la adsorción celular. Esto es importante, porque estamos provocando un entorno de intemperie a los coronavirus. Es conocido que en un ambiente así es en donde fácilmente se destruye la composición de los coronavirus. Por otra parte, es más fácil que un virus se desprenda de una superficie seca, que de una pegajosa como la que normalmente propician las mucosas.

Y, aquí viene el secreto que hace que la fisioterapia respiratoria preventiva FRPV sea muy eficaz. Resulta que la cantidad de virus que pueden existir

en un sistema respiratorio infectado, cuando ellos se encuentran en un ambiente seco donde se mueven caóticamente debido a las corrientes de aire entrante durante el proceso de la inhalación y corrientes de aire saturado con CO<sub>2</sub> saliente durante la exhalación, se provoca un ambiente donde ocurren procesos de reacciones químicas que son desastrosas para los virus, pues al contacto del CO<sub>2</sub> con la cápside que los recubre, esta tiende a desintegrarse, debido a que este gas tiene la propiedad de disolver la grasa que la forma. En este mismo proceso, los desechos víricos que son obligados a moverse en el sentido en el que viaja el CO<sub>2</sub>, entran en contacto con el flujo de saliva saliente la cual los atrapa con su viscosidad llevándolos junto con ella hacia el exterior.

*“De todos los fluidos supercríticos que se han estudiado, el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) es el más utilizado debido a su baja temperatura crítica (TC = 31°C) y presión (PC = 74 bar)... Se trata de un **disolvente “verde”**... De hecho está considerado un disolvente GRAS. GRAS es el acrónimo de la frase *Generalmente Reconocido como Seguro (Generally Recognized as Safe)*.” (4)*

Aunque en la terapia FRPV la saliva no interviene en el mecanismo broncopulmonar que propicia la tos, dado que ella se encuentra ausente en esa parte del sistema respiratorio, aun así, este mecanismo estará actuando en el interior de los bronquios y pulmones, los cuales generan moco residual mezclado con virus deteriorados por el CO<sub>2</sub> saliente, promoviendo acceso de tos, lo cual los arroja, poco a poco, fuera del sistema respiratorio. Aunque el moco no es abundante, si es extremadamente pegajoso por lo que se dificulta su expulsión, de ahí que la tos resulte seca en enfermedades respiratorias como Covid-19. De todas formas, una FRPV bien dirigida por el propio paciente promoverá el destape de su sistema bronquial, ocluido por las densas impurezas viscosas que impedían su buena respiración, deteniéndose los ataques de coronavirus al sistema respiratorio.

### **Precauciones y recomendaciones en la aplicación de FRPV**

Durante toda la aplicación de la FRPV, el paciente deberá estar asesorado por un médico para checar que sus signos vitales están dentro de los parámetros correctos, de no ser así deberá intentar estabilizarlos para evitar riesgos innecesarios.

Generalmente, con una infección leve provocada por coronavirus, bastarán con dos horas de aplicar el procedimiento FRPV para limpiar los pulmones de virus. En casos graves bastarán dos horas por la mañana y otras dos horas por la tarde noche. Para evitar caer a una fase crítica de la enfermedad, podrían ser necesarias hasta cinco sesiones en un solo día, con duración de dos horas y dos horas de descanso entre sesión y sesión, sólo durante el primer día. Posteriormente sólo dos veces cada día; y una sola sesión los últimos dos días del tratamiento. Cinco días de tratamiento pueden ser suficientes para mantener sano a un paciente gravemente infectado con coronavirus, sin embargo, será el médico que atiende al paciente, el que determinará cuantas sesiones deberán aplicarse, o, incluso, no aplicarse ninguna, por no haber las condiciones médicas y sanitarias necesarias para que se realicen.

Una vez terminada una sesión de FRPV, es conveniente que el paciente se rehidrate tomando solución de suero con electrolitos orales.

Es posible que en casos graves y críticos el paciente haya sufrido desgaste celular, debido a la acción del sistema inmunitario, dado que éste contribuyó grandemente a destruir virus escondidos en diferentes partes del cuerpo, aunque también células sanas cercanas a ellos, dejando al paciente muy debilitado, pero finalmente sano de la enfermedad. En estos casos el paciente tendrá que llevar un descanso de varias semanas con una nutrición que cubra sus necesidades físicas del momento. Dependiendo de las defensas del paciente, algunos se recuperarán pronto y otros no tan pronto. Pero finalmente nadie tiene que morir, a menos que otras causas lo



propicien, como una diabetes u otras de riesgo, entre ellos la presencia previa de una anemia, por ejemplo.

Tengan presente que los virus que propician el Covid-19, siempre estarán en el ambiente mundial, como lo hacen otros virus que se presentan con el cambio de estaciones, provocando periódicamente enfermedades respiratorias. Aquí es conveniente señalar, que la Covid-19 no es una enfermedad gripal como otras que nos llegan y permanecen sin grandes alteraciones, esta puede aflorar por la noche o madrugada de manera explosiva. Saturados con virus los pulmones durante una precoz neumonía propiciada por esta enfermedad, y a sabiendas de que se desarrolla rápidamente de manera exponencial, en un momento específico el paciente infectado de pronto se dará cuenta de que necesita atención médica inmediata, ya que sentirá que se asfixia por no poder respirar bien.

Principalmente ocurre en las horas en que está dormido, porque el sujeto infectado está en posición horizontal, esto acelera una infección masiva que termina por ocluir los conductos bronquiales de los pulmones, presentándose insuficiencia respiratoria en este tipo de enfermedades. Al despertar se dará cuenta de que su vida está en riesgo, por lo que debe aplicar de inmediato la FRPV. No tema, es gratis, efectiva y con buen rango de beneficio en su relación riesgo/beneficio, dado que su uso puede salvar su vida. Su aplicación oportuna puede evitar que lo internen en estado grave en un hospital, sin embargo, después de aplicada esta terapia respiratoria debido a una situación de emergencia, será necesario que pida atención médica para que valoren su situación patológica y le canalicen al tratamiento más adecuado.

Una de las ventajas de este tratamiento de Fisioterapia Respiratoria Preventiva FRPV, es la comodidad que proporciona, adaptándose a las condiciones físicas de los pacientes. Muchos de ellos por sufrir Covid-19 padecerán debilidad extrema, debido al desgaste ocasionado por las células que resultaron dañadas en diferentes partes de su cuerpo, por lo

que, facilitarles la convalecencia, puede ser un apoyo relevante para que los pacientes logren una pronta recuperación.

### **El bióxido de carbono como antídoto contra el coronavirus**

Analizados los vericuetos que permitieron llegar a la FRPV, se encontró que la efectividad para erradicar el virus SARS-CoV-2 del cuerpo humano, radica en que este tratamiento actúa más bien como un medio que proporciona un antídoto que degrada la sustancia lípida que envuelve al material viral. Es el CO<sub>2</sub> del propio huésped, el agente que lleva a cabo el trabajo de ataque a las infecciones por coronavirus. Para lograrlo de manera eficaz, se deben adaptar fisiológicamente las condiciones del paciente a partir de la FRPV, la cual tendrá que aplicarse para desinfectar su sistema respiratorio.

Como antídoto para suprimir la Covid-19 tratada con FRPV, tenemos que el CO<sub>2</sub> que el paciente proporciona durante su exhalación respiratoria, actúa como un agente químico que tiene poder de disolver lípidos, en este caso, en teoría debe poder diluir la cápside de los virus, lo que literalmente promueve la destrucción de ellos. *“La indicación para el uso de antídotos se hará de acuerdo con algunos principios: especificidad de acción frente a un tóxico, estado clínico y/o analítico toxicológico y valoración del riesgo/beneficio, ya que algunos poseen toxicidad intrínseca. La precocidad en su utilización continúa siendo un factor condicionante de eficacia y de ahí el interés de su empleo en asistencia pre-hospitalaria...” (5)*

Se concluye que la FRPV proporciona un antídoto contra ataques víricos respiratorios. Por su rapidez en disminuirlos y arrojarlos al exterior como desechos a partir de un **“vómito respiratorio controlado”**, supera a medicamentos o drogas que pretenden dar alivio al término de un tratamiento que podría durar días o semanas, antes de ver algún tipo de curación. Las vacunas sólo se diseñan para prevenir enfermedades y no para curarlas: *“Cualquier enfermedad moderada o grave..., con o sin fiebre, es una contraindicación temporal para la administración de vacunas...” (6)*

## Conclusión

Nadie sabe a ciencia cierta cómo evolucionarán en el futuro las enfermedades respiratorias, ocasionadas por la presencia de virus de cualquier tipo. Cuando ocurran pandemias en las diferentes localidades como la provocada por Covid-19, pueden ocurrir dos cosas en las atenciones hospitalarias, o que los hospitales de salud del estado estén saturados y ya no haya camas para pacientes graves, o que los hospitales privados eleven sus precios a cantidades exorbitantes, lo cual no está al alcance de las mayorías, por lo que los pacientes afectados por esta enfermedad deben estar preparados para aplicar esta FRPV de inmediato.

Es recomendable, que las personas con factores de riesgo de vez en cuando hagan prácticas de FRPV, para cuando lo necesiten no pierdan tiempo en aplicarlo. Existen pocas horas de diferencia para que un paciente con esta enfermedad disminuya su incidencia, o, por el contrario, pase rápidamente a fases graves que podrían ser irreversibles.

En una fase intermedia de Covid-19, sobreviene una “tormenta de citoquinas” (7) Este fenómeno patológico ocurre cuando literalmente se está llevando una guerra campal entre nuestro sistema inmunitario y los virus invasores. Es una guerra que muchos ancianos y personas vulnerables difícilmente pueden soportar. De perder la batalla, los infectados pasarán rápidamente a la fase grave y de ahí a la fase crítica, presentándose una **sepsis** generalizada que podría colapsar sus órganos de manera fatal. (8)

Literalmente, en varios órganos del cuerpo infectado, las células inmunitarias estarán atacando a miles de millones de virus invasores, pero, también, indirectamente estarán atacando con “fuego amigo” a muchas células propias. Es en los pulmones, donde ocurre la guerra principal, ya que lo forman más de 100 metros cuadrados de neumocitos, que son las células que forman a los alvéolos pulmonares. Aunque también se llevan batallas en otros órganos del cuerpo humano, dañándolos en alguna medida. La ventaja de aplicar la fisioterapia FRPV para tratar la Covid-19,

es que inmediatamente se pueden rescatar los pulmones, ganando a los virus la batalla principal. De esta manera, el sistema inmunitario ya sin tanta carga viral se encargará de liquidar con mayor facilidad a los virus rezagados en el resto del cuerpo. En un lapso de 24 horas puede quedar definida la batalla a favor del paciente. Sólo que, al igual que en cualquier batalla librada por el ser humano, quedarán muchos heridos, ellos son los órganos que resultaron afectados, los cuales pueden tardar en sanar entre 20 días y dos meses, antes de la recuperación total.

Los recuperados de Covid-19 deben tener en cuenta, que la vida seguirá su curso y que la aplicación de esta terapia FRPV no les salvará de sufrir circunstancias naturales como, por ejemplo, fallecer, debido a la enfermedad que han padecido desde tiempo atrás, la longeva edad, etc., que de todas formas ocurriría, aun sin la presencia de la pandemia actual.

En los siguientes links se informa lo relacionado con estudios sobre las características de los virus, la afectación que pueden producir, así como entender cómo actúa nuestro sistema inmunitario en la defensa de nuestra salud. Pero, también, como dicho sistema puede actuar en contra nuestra, si no damos una atención oportuna y adecuada a las enfermedades respiratorias.

<https://es.slideshare.net/fmedin1/virus-15575800> (9)

<http://www.emiliosilveravazquez.com/blog/wp-content/uploads/Inteligencia%20extrema.pdf>[https://www.youtube.com/watch?v=BtN-goy9VOY&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=BtN-goy9VOY&feature=emb_rel_end)(10)

[https://www.youtube.com/watch?v=PzunOgYHeyg&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=PzunOgYHeyg&feature=emb_rel_end) (11)

***Un sincero agradecimiento a los autores de estos magníficos trabajos.***

## Referencias

- 1.- Wikipedia . Hidrófilo. Recuperado el 18 de junio de 2020 de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Hidr%C3%B3filo>
- 2.- Wikipedia. Ácido ribonucleico. Recuperado el 25 de junio de 2020 de Wikipedia: [https://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido\\_ribonucleico](https://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_ribonucleico) .
- 3.- Todo es Química. Enlaces por puentes de hidrógeno en las biomoléculas. Recuperado el 1 de junio de 2020 de: <https://todoesquimica.blogia.com/2012/030102-enlaces-por-puente-de-hidr-geno-en-las-biomol-culas.php#:~:text=La%20importancia%20de%20los%20puentes,o%20la%20transcripci%C3%B3n%20de%20ARNm.>
- 4.- Universidad Complutense Madrid de Madrid. Extracción Mediante CO<sub>2</sub> Supercrítico. Recuperado el 18 de junio de 2020 de: <https://www.ucm.es/otri/complutransfer-extraccion-mediante-co2-supercritico>
- 5.- Wikipedia. Antídoto. Recuperado el 8 de julio de 2020 de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Ant%C3%ADdoto>
- 6.- Asociación Española de Pediatría. Contraindicaciones de las vacunas. Recuperado el 2 de agosto de 2020 de: <https://vacunasaep.org/profesionales/contraindicaciones-de-las-vacunas>
- 7.- Wikipedia. Tormenta de citoquinas. Recuperado el 15 de julio de 2020 de Wikipedia: [https://es.wikipedia.org/wiki/Tormenta\\_de\\_citoquinas](https://es.wikipedia.org/wiki/Tormenta_de_citoquinas).
- 8.- Wikipedia. Sepsis. Recuperado el 11 de julio de 2020 de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Sepsis>

9.- SlideShare. Organización acelular: Virus, viroides, priones. Recuperado el 30 de mayo de 2020 de SlideShare:

<https://es.slideshare.net/fmedin1/virus-15575800>

10.- Kurzgesagt – in a Nutshell. El Coronavirus Explicado & Qué Deberías Hacer. Recuperado el 30 de mayo de 2020 de Kurzgesagt:

[https://www.youtube.com/watch?v=BtN-goy9VOY&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=BtN-goy9VOY&feature=emb_rel_end)

11. Science ABC. Sistema inmunológico. La inmunidad innata y adaptativa. Recuperado el 30 de mayo de 2020 de Science ABC:

[https://www.youtube.com/watch?v=PzunOgYHeyg&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=PzunOgYHeyg&feature=emb_rel_end)



José Germán Vidal Palencia

Oxford, Inglaterra, septiembre de 2019

Fisioterapia Respiratoria FRPV

Revisado el 11 de octubre de 2020

