

(1 de 2)

Sobre Covid-19

Carta Abierta

Ciudad de México
A 24 de mayo de 2020

Mi nombre es José Germán Vidal Palencia y soy investigador independiente desde hace años, a través de este medio estoy solicitando que cualquier país a través de su administración correspondiente, se interese en promover a nivel mundial un descubrimiento mío referido a la aplicación de una Fisioterapia Respiratoria Preventiva, que puede erradicar y/o controlar eficientemente la enfermedad COVID-19 tanto a nivel individual como a nivel mundial.

Mi edad es de 78 años. Conocida la fisioterapia arriba indicada desde hace varios años, la cual fue diseñada sólo para mi aplicación personal, ahora que se presenta esta pandemia generada por el virus Sars CoV2, tuve la oportunidad de aplicarla nuevamente en mi persona cuando se me presentó un cuadro de dicha enfermedad el día 17 de abril de este año. Aplicado el sistema correspondiente, quedó absolutamente controlada en dos horas.

Me aboqué al estudio vírico correspondiente, pretendiendo realizar un artículo que pudiera explicar a la población como aplicar dicha fisioterapia respiratoria para su beneficio. Tras varias semanas de investigación inicié la redacción de un informe sobre el tema. Como colofón a dicha investigación, decidí infectarme deliberadamente, haciendo caso omiso de los protocolos sanitarios establecidos por el gobierno, al visitar sin protección varios lugares comerciales, durante varios días.

(2 de 2)

Resulta que el día 18 de mayo del presente a las 5:30 de la mañana, se presentaron cuadros claros de la Covid-19 en mi persona. Diarrea, escurrimiento nasal y abundantes flemas en bronquios que iban drásticamente en aumento.

Como emergencia sanitaria aplicada a mi persona, utilice el procedimiento de Fisioterapia Respiratoria Preventiva 5 veces el día 18 de mayo del presente 2020. Dos horas de sesión con dos horas de descanso cada vez. A las 10 de la noche concluí el tratamiento. Se hizo así, ya que terminada cada sesión al cabo de dos horas se iniciaban nuevas crisis broncopulmonares. A partir de la primera sesión obtenía una mejoría cada vez, hasta llegar a la quinta sesión. En esta sesión final el sistema respiratorio se sentía bastante limpio y ausente de flemas. En los siguientes 6 días se obtuvo una recuperación de mi salud, se infiere esto, dado que se experimentó en todos ellos, no síntomas de la enfermedad, sino sólo debilidad extrema que fue disminuyendo paulatinamente hasta la recuperación total.

Por la premura mundial de encontrar una solución eficaz para detener rápidamente la pandemia correspondiente, y ante la esperanza clara de que esta Fisioterapia Respiratoria Preventiva pudiera detener su avance, **propongo mi servicio a un solo país que esté interesado en proseguir dicha investigación**, para lo cual ofreceré mis servicios sin costo alguno, solo los que sean necesarios durante mi estancia en el lugar del país interesado. El único requisito será que previamente se me extienda una constancia de que a mi nombre se estará aplicando el procedimiento fisiológico que llevará el título de FISIOTERAPIA RESPIRATORIA PREVENTIVA. Este trabajo de mi autoría será entregado al Dominio Público una vez concluido.

Propuestas las recibo en mis correos:

unigerman42@gmail.com

-+-

unigerman@hotmail.com

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA PREVENTIVA

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

16 de mayo de 2020
Ciudad de México
Derechos Reservados

José Germán Vidal Palencia

Introducción a la Cultura de la higiene respiratoria

Por milenios el ser humano se ha encargado de higienizar su cuerpo de muchas maneras imaginables, para ello ha implementado medios para mantenerse razonablemente pulcro la mayor parte del día, los conocidos cuartos de baño son ejemplo de ello. Sin embargo, estos no son suficientes para erradicar enfermedades respiratorias provocadas por varios tipos de virus que existen en el ambiente. Algunos de estos se han hecho muy eficientes para causar más daños que en épocas pasadas, cuando sólo provocaban resfríos o cuadros gripales, los cuales normalmente desaparecían al cabo de algunos días o semanas.

La mayoría de las enfermedades respiratorias han podido ser controladas en tiempo y forma, pero, hoy, 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 está propiciando que ahora mismo miles de personas mueran en la mayoría de los países. La solución actual más viable para este problema mundial, es promover una cultura de la higiene total. En este caso ahora debe agregarse a la cultura de la higiene tradicional, la aplicación generalizada de una higiene respiratoria. ¿En qué consiste la higiene respiratoria? ¿Cuál puede ser su eficacia?

Una higiene respiratoria consiste en dar un tratamiento de limpieza a las mucosas del sistema respiratorio, logrado ello con la misma eficacia que un correcto lavado de manos, un cotidiano baño corporal, o inclusive un buen lavado de dientes. Nunca se ha hecho a nivel general, pero aquí proponemos una manera de hacerlo.

Antes de ver su estudio y aplicación, será necesario que el lector conozca un poco sobre los estudios que se han hecho sobre los virus en general, así como el sistema inmunitario humano. Hay mucho material de estudio sobre el particular, pero sugerimos se enteren de una manera práctica a través de los siguientes enlaces a internet. Ellos son de invaluable valor didáctico. Agradecemos a los autores estos magníficos trabajos:

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

https://www.youtube.com/watch?v=BtN-goy9VOY&feature=emb_rel_end

https://www.youtube.com/watch?v=PzunOgYHeyg&feature=emb_rel_end

(Trabajos del autor: <https://www.jgermanvidalp.com/>)

Procedimiento de fisioterapia respiratoria preventiva

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 6 trapos limpios de algodón.

(*) 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 las 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 no más de 5 minutos. Ambos los podrá usar 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 para solucionar algún imprevisto.

3.- Deberá sentarse en la silla; el recipiente deberá colocarse 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, apóyese en ellas a manera de descanso.

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. Esta posición debe mantenerla 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 siga absorbiendo los líquidos de su boca. Procure que no pase de 5 minutos, de lo contrario tendrá que repetir el procedimiento desde el principio.

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 continuamente estará cayendo al recipiente el cual absorberá los líquidos correspondientes, 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 sacar de su interior.

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 puede apoyar las manos sobre las rodillas u otras posiciones, y también apoyando la parte frontal de su cabeza sobre alguna mesa pequeña, sin embargo, es de la mayor importancia que la inclinación de cara a la cubeta no cambie de posición. Ni una gota de líquido salival debe ingresar al sistema respiratorio, sin embargo, eventualmente puede encontrar el mejor ángulo de inclinación de la cabeza para lograrlo eficientemente. Continúa 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 desinflamatorio durante el tratamiento FRP puede hacerlo más eficaz; vea si su médico lo 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 ligeramente flexionadas, pero siempre de cara a la cubeta. Esto le permitirá descansar gratamente. Adicionalmente podrá estirar las piernas siempre con el torso inclinado. Aprovechando esta posición puede tomar sus piernas con sus manos y masajearlas. Puede estirar y aflojar las piernas lentamente masajeadando rodillas, piernas y pantorrillas.

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

10.- Los últimos 10 minutos de la sesión, tendrá que forzar un poco más la respiración inspirando y expirando 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. De todas formas se recomienda que no exagere la inspiración y expiración respiratoria. También se recomienda que durante la sesión 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:

Después de 60 minutos de ejercicios párese normalmente y vuelva a respirar normalmente con boca cerrada, 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 y hacia atrás y hacia adelante a medida que masajea con sus dedos.

Este ejercicio que dura diez minutos pone punto final a la sesión de fisioterapia preventiva. Dese un buen baño, desayune y váyase a trabajar sin problemas. Se dará usted cuenta, que hacía mucho tiempo que no respiraba tan maravillosamente.

En la parte final de este artículo se explicará la parte teórica de esta técnica de fisioterapia respiratoria.

En casos severos de enfermedades respiratorias, el procedimiento se puede aplicar dos horas con dos horas de descanso, durante los primeros dos días. Los siguientes días se pueden reducir las sesiones a una por la mañana y otra por la noche, o las que sean necesarias. No olvide que una buena nutrición será necesaria para salir rápidamente del problema viral.

Esta técnica de Fisioterapia Respiratoria Preventiva es responsabilidad de quien la usa.

Consejo Final: Por favor, comparta este conocimiento. Un mundo socioeconómico sano, depende de nuestra salud personal.

Procedimiento FRP



Jose German Vidal Palencia <unigerman42@gmail.com>

16:07
(hace 2
horas)

De: Juan Fernandez <juanfer@gmail.com>

Enviado: sábado, 30 de mayo de 2020 05:32 a. m.

Para: José Germán Vidal Palencia <unigerman@hotmail.com>

Asunto: Re: SOBRE COVID-19

Muchas gracias, amigo Germán.

Me alegro mucho de que te haya servido de ayuda a tu caso personal.

Gracias por compartirlo.

Lo he pasado a dos médicos, uno de mi empresa, que es precisamente de Salud (Sanitas) y otro de Barcelona, que trabaja con las Administraciones Públicas en el Hospital de Barcelona.

Mereces un premio. Si yo lo pudiera dar ya lo tendrías en casa.

Un fuerte abrazo

Juan

Ciudad de México
A 30 de mayo de 2020

Amigo Juan, que gusto recibir tus palabras. Pero te diré algo, tal vez todavía algún día reciba algún reconocimiento, premios al fin, pero ya tengo un premio muy valioso, tus palabras, son mi mejor premio. No creo nunca poder recibir un premio mejor.

Muchas gracias.

Un gran saludo, amigo mío.

Germán

Ciudad de México

A 2 de junio de 2020

Muy estimado amigo Juan:

El día 30 de mayo recibí estas valiosas palabras tuyas, por cierto que las conteste a las dos horas, pero por errores que luego se dan en estos correos se van al archivo o a los borradores. En mi caso lo reenvié a mi nombre y resulta que RESPONDER ya no iba a tu correo sino de regreso al mío, me di cuenta dos días después. Te pido una disculpa por ello.

Aprovecho este para enviarte el procedimiento de FISIOTERAPIA RESPIRATORIA PREVENTIVA.

La parte teórica requiere una investigación extensa que pretenda decirnos por qué este FRP es correcto y exitoso en situaciones como Covid-19, pero llevará tiempo porque es multidisciplinario el escenario a revisar. Ya tengo los datos para armarlo, pero sería injusto que la gente no recibiera este tratamiento que podría salvar muchas vidas, sólo porque antes, uno se quiere dar la satisfacción de explicarlo. Seguramente que los profesionales a tu lado le encontrarán respuesta a este fenómeno, mientras yo elaboro la mía.

Un fuerte abrazo amigo mío.

Germán



Oxford, Inglaterra, septiembre 2019