



सत्यमेव जयते  
Ministry of AYUSH



सत्यमेव जयते

Embajada de la India  
para Colombia y Ecuador

# Protocolo Nacional de Manejo Clínico basado en Ayurveda y Yoga para el manejo de Covid-19





**Embajada de la India**  
para Colombia y Ecuador

## Preámbulo

La pandemia del COVID-19 ha creado una crisis de salud global que plantea una emergencia de salud pública sin precedentes. El número de muertes y de personas infectadas aumenta a diario en todo el mundo. Esta situación es mucho más grave debido a posibles situaciones devastadoras por varios factores sociales y económicos. El manejo efectivo para abordar esta infección aún está evolucionando y se están haciendo intentos para integrar las intervenciones tradicionales junto con el estándar de atención.

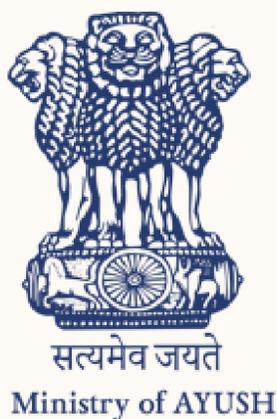
El Ayurveda (medicina tradicional de la India) y el Yoga ciertamente pueden desempeñar un papel fundamental para aumentar las medidas preventivas proporcionadas en las pautas del Ministerio de Salud y Bienestar Familiar (MoHFW, por sus siglas en Inglés). El conocimiento actual de COVID-19 indica que un buen estado inmunológico es vital para la prevención y para protegerse de la progresión de la enfermedad.

Se consideran los siguientes tres aspectos al preparar este protocolo:

1. Conocimiento de los fundamentos del Ayurveda y experiencia en las prácticas clínicas.
2. Evidencias empíricas y admisibilidad biológicas.
3. Tendencias emergentes de los estudios clínicos en curso.

Este documento integral ha sido desarrollado por comités de expertos del “All India Institute of Ayurveda” (AIIA), Delhi, el Instituto de Capacitación e Investigación de Post Grado en Ayurveda (IPGTRA), Jamnagar, y el Instituto Nacional de Ayurveda (NIA), Jaipur, el Consejo Central para la Investigación en Ayurveda (CCRAS), el Consejo Central de Investigación en Yoga y Naturopatía (CCRYN), y también otras organizaciones nacionales de investigación. Este protocolo es para el manejo de casos leves de COVID-19. Las personas con casos moderados o severos de COVID-19 tendrán otras alternativas informadas para el tratamiento. Todos los casos graves serán trasladados.

Este protocolo y su anexo son aprobados por el Presidente del Comité Interdisciplinario para la Inclusión del Ayurveda y Yoga en el manejo de casos leves de COVID-19, y ha sido aprobado por el Comité Facultado del Grupo de Trabajo Interdisciplinario de Investigación y Desarrollo AYUSH sobre COVID-19, ambos como instituciones bajo el Ministerio de AYUSH.



**Embajada de la India**  
para Colombia y Ecuador

## Medidas generales y físicas

1. Siga el distanciamiento físico, la higiene respiratoria y de manos, use mascarilla.
2. Haga gárgaras con agua tibia agregando una pizca de cúrcuma y sal. Agua hervida con Triphala (frutos secos de *Emblica officinalis*, *Terminalia chebula*, *Terminalia bellerica*) o Yashtimadhu (*Glycyrrhiza glabra*). También se pueden utilizar para hacer gárgaras.
3. Instilación/aplicación nasal de aceite medicinal (Anu taila o Shadbindu Taila) o aceite simple (sésamo o coco) o aplicación nasal de mantequilla ligera de vaca (Goghrita) una o dos veces al día, especialmente antes de salir y después de regresar a casa.
4. Inhalación de vapor con Ajwain (*Trachyspermum ammi*) o Pudina (*Mentha spicata*) o aceite de eucalipto una vez al día.
5. Sueño adecuado de 6 a 8 hrs.
6. Ejercicio físico moderado.
7. Siga el Protocolo de yoga para la prevención primaria de COVID-19 (ANEXO-1) y el Protocolo para el post-cuidado del COVID-19 (incluyendo la atención para pacientes con COVID-19) (ANEXO-2), según corresponda.

## Medidas dietéticas

1. Use agua tibia o hervida con hierbas como jengibre (*Zingiber officinale*), cilantro (*Coriandrum sativum*) o albahaca (*Ocimum sanctum/Ocimum basilicum*) o semillas de comino (*Cuminum cyminum*), etc., para beber.
2. Dieta fresca, tibia y equilibrada.
3. Beba leche dorada (media cucharadita de té de Haldi (*Curcuma longa*) en polvo disuelto en 150ml de leche caliente) una vez por la noche. Evitar en caso de indigestión.
4. Beba Ayush Kadha o Kwath (infusión caliente) una vez al día.

## Medidas específicas / manejo de síntomas

Gravedad clínica	Medicamentos	Dosis y tiempo
Atención profiláctica (Población de alto riesgo, contactos primarios)	<i>Ashwagandha</i> (extracto acuoso de <i>Withania somnifera</i> IP) o su polvo	500mg de extracto o 1-3g de polvo dos veces al día con agua tibia durante 15 días o un mes, o según las indicaciones del médico ayurvédico
	<i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati o Giloy Ghana vati con extracto acuoso de <i>Tinospora cordifolia</i> IP] o el polvo de <i>Tinospora cordifolia</i>	500mg de extracto o 1-3g de polvo dos veces al día con agua tibia durante 15 días o un mes, o según las indicaciones del médico ayurvédico
	<i>Chyawanaprasha</i>	10 g con agua tibia o leche una vez al día

\*Además de estos medicamentos deben seguirse las medidas generales y dietéticas.

Gravedad	Presentación clínica	Medicamentos	Dosis y tiempo
Asintomático, positivo con COVID-19	Para la prevención de la progresión de la enfermedad asintomática y grave, y para mejorar la tasa de recuperación	<i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati o Giloy vati con extracto acuoso de <i>Tinospora cordifolia</i> IP] o el polvo de <i>Tinospora cordifolia</i>	500 mg de extracto o 1-3 g de polvo dos veces al día con agua tibia durante 15 días o un mes o según las indicaciones del médico ayurvédico
		Guduchi + Pippali (Extractos acuosos de <i>Tinospora cordifolia</i> IP y <i>Piper longum</i> IP)	375 mg dos veces al día con agua tibia durante 15 días o según las indicaciones del médico ayurvédico
		AYUSH 64	500 mg dos veces al día con agua tibia durante 15 días o como lo indique médico ayurvédico

\*Además de estos medicamentos deben seguirse las medidas generales y dietéticas.

## Medidas específicas / manejo de síntomas

Gravedad	Presentación clínica	Parámetros clínicos	Medicamentos	Dosis y tiempo
COVID-19 caso leve positivo	Cuadro sintomático, fiebre, dolor de cabeza, cansancio, tos seca, dolor de garganta, congestión nasal	Sin evidencia de disnea o hipoxia (situación normal)	<i>Guduchi+ Pippali</i> (Extracto acuoso de <i>Tinospora cordifolia</i> IP y <i>Piper longum</i> IP)	375mg dos veces todos los días con calor agua durante 15 días o según las indicaciones del médico ayurvédico
			AYUSH 64	500 mg dos veces al día con agua tibia durante 15 días o según las indicaciones del médico ayurvédico

\*Además de estos medicamentos deben seguirse las medidas generales y dietéticas.

\*\*Consulte el ANEXO-3 para medicamentos adicionales. Los médicos deben decidir las formulaciones útiles a partir de lo anterior o del ANEXO-3 o medicamentos clásicos sustituibles en función de su juicio clínico, idoneidad, disponibilidad y preferencias regionales. La dosis puede ajustarse según la edad, el peso y la gravedad de la enfermedad del paciente.

\*\*\*También se pueden remitir las Guías para los practicantes de Ayurveda para COVID-19 publicadas por el Ministerio de AYUSH.

Gravedad	Presentación clínica	Medicamentos	Dosis y tiempo
Post cuidado del COVID-19	Prevención de complicaciones pulmonares post-COVID-19 como la fibrosis, fatiga, y afectaciones a la salud mental	<i>Ashwagandha</i> (Extracto acuoso de <i>Withania somnifera</i> IP) o su polvo.	500 mg de extracto o 1-3 g de polvo dos veces al día con agua tibia durante 15 días o un mes o según las indicaciones del médico ayurvédico
		<i>Chyawanprasha</i>	10g con agua tibia/leche una vez al día
		Rasayana Churna (compuesto de hierbas, polvo compuesto de cantidades iguales de <i>Tinospora cordifolia</i> , <i>Emblica officinalis</i> y <i>Tribulus terrestris</i> )	3g de polvo dos veces al día con miel durante un mes o según las indicaciones del médico ayurvédico

\*Además de estos medicamentos deben seguirse las medidas generales y dietéticas.

\*\*Según criterio del médico. Los médicos deben decidir las formulaciones útiles de los medicamentos clásicos anteriores o sustituibles en función de su juicio clínico, idoneidad, disponibilidad y preferencias regionales. La dosis puede ajustarse según la edad, el peso y la gravedad de la enfermedad del paciente.

\*\*También se pueden remitir las Guías para los practicantes de Ayurveda para COVID-19 publicadas por el Ministerio de AYUSH.



सत्यमेव जयते  
Ministry of AYUSH



सत्यमेव जयते

**Embajada de la India**  
para Colombia y Ecuador

## Referencias:

1. Pautas para los practicantes de Ayurveda para COVID-19; disponible en <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>
2. Pautas para el manejo clínico de COVID-19; Gobierno de la India, Ministerio de Salud y Bienestar Familiar; disponible en <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>
3. Asesoramiento del Ministerio de AYUSH para enfrentar el desafío que surge de la propagación del coronavirus (COVID-19) en India; disponible en <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>
4. Medidas de refuerzo de la inmunidad de Ayurveda para el autocuidado durante la crisis de COVID-19; disponible en <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
5. Protocolo de gestión posterior al COVID del Ministerio de Salud y Bienestar Familiar; disponible en <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>
6. SOP revisado sobre las medidas preventivas que se seguirán al realizar los exámenes para contener la propagación de COVID-19; disponible en <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOP>

## ANEXO 1

### Protocolo de yoga para la Prevención Primaria de COVID-19

#### Objetivos:

- Mejorar la eficiencia respiratoria y cardíaca.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejorar la inmunidad.

S. No.	Prácticas	Nombre de la práctica	Duración (minutos)
1	Oración		1
2	Prácticas de estiramiento	Flexión del cuello	2
		Movimiento del hombro	2
		Movimiento del torso	1
		Movimiento de rodilla	1
3	Asana de pie	Tadasana	1
		Pada-hastasana	1
		Ardha Chakraasana	1
		Trikonasana	2
	Asana sentado	Ardha Ushtraasana	1
		Sasakasana	1
		Utthana Mandukasana	1
		Simhasana	1
		Marjariasana	1
		Vakrasana	2
	Asana acostado boca abajo	Makarasana	1
		Bhujangasana	1
	Asana acostado boca arriba	Setubandhasana	1
		Utthanapadasana	1
Pawana Muktasana		1	
Markatasana		1	
4	Kriya	Vata Neti 2 rondas (30 segundos cada una con 30 segundos de relajación)	2
		Kaphalabhati (2 rondas, 30 golpes cada una)	2
5	Pranayama	(i) Nadi Shodhana (5 rondas)	2
		(ii) Surya Bhedhana Pranayama (5 rondas)	2
		(ii) Ujjayee Pranayama (5 rondas)	2
		(iii) Bhramari Pranayama (5 rondas)	2
6		Dhyana	5
7		Shanti Patha	1
<b>Duración total de cada uno</b>			<b>45</b>

\*Se recomienda un Jalaneti kriya tres veces por semana.

\*Se recomienda la inhalación de vapor todos los días o cada dos días.

\*Se recomienda hacer gárgaras con agua con sal tibia regularmente.

## ANEXO 2

### Protocolo de yoga para la atención posterior a COVID-19 (incluyendo la atención de pacientes con COVID-19)

#### Objetivos:

- Mejorar la función pulmonar y la capacidad pulmonar.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Mejorar el funcionamiento mucociliar.

#### Sesión matutina (30 minutos):

S. No.	Prácticas	Nombre de la práctica	Rondas	Duración (min)
1	Calentamiento (sentado)	Tadasana		6
2		Urdhva Hastottanasana		
3		Uttana Mandukasana		
4		Rotación de hombros	3 rondas	
5		Tronco torcido	3 rondas	
6		Ardha ustrasana		
7		Sasakasana		
8	Prácticas respiratorias	Vaataneti	2 rondas (30 segundos / ronda)	2
9		Kapalabhati	3 rondas (30 segundos / ronda)	2
10		Respiración profunda	10 rondas	2
11	Prácticas de pranayama	Nadishodhana	10 rondas	6
12		Ujjaayee	10 rondas	3
13		Bhramari	10 rondas	3
14	Meditación	Dhyana	Conciencia de la respiración o Conciencia de pensamientos / emociones / acciones positivas	6
<b>Duración total</b>				<b>30</b>

\*El período de exhalación debe ser mayor que el período de inhalación, preferiblemente 1:2 (Inhalación: Exhalación).

## ANEXO 2

### Protocolo de yoga para la atención posterior a COVID-19 (incluyendo la atención de pacientes con COVID-19)

Sesión vespertina (15 minutos):

S. No.	Nombre de la práctica	Rondas	Duración (min)
1	Savasana (postura del cadáver) brazos estirados	1	1 minuto
2	Respiración abdominal	10 rondas	2 minutos
3	Respiración torácica	10 rondas	2 minutos
4	Respiración clavicular	10 rondas	2 minutos
5	Respiración profunda (posición acostada)	10 rondas	2 minutos
6	Relajación en Shavasana con conciencia sobre la respiración abdominal		5 minutos
<b>Duración total</b>			<b>30</b>

\*El período de exhalación debe ser mayor que el período de inhalación, preferiblemente 1:2 (Inhalación: Exhalación).

\*Se recomienda la inhalación de vapor todos los días o cada dos días.

\*Se recomienda hacer gárgaras con agua salina tibia regularmente.

Nota:

- Ejercicios de estiramiento: curvas hacia adelante / hacia atrás, giro espinal,
- Ejercicios de respiración: Respiración seccional, respiración yóguica, respiración con las manos adentro y afuera, respiración con estiramiento de las manos Ejercicios de respiración yóguica y asanas que mejoran los volúmenes pulmonares y reducen los ataques de asma y la inflamación del tracto respiratorio.
- Respiración y Pranayama: Vaataneti, Kapalabhathi kriya, Bhastrika pranayama, Nadishodana pranayama para mejorar las funciones pulmonares.
- Kriya: Práctica de Jalaneti para limpiar y descongestionar las vías respiratorias superiores. No usar en tos seca.



सत्यमेव जयते  
Ministry of AYUSH



सत्यमेव जयते

Embajada de la India  
para Colombia y Ecuador

## ANEXO 3

### Manejo de casos leves de COVID-19

Gravedad	Síntomas	Formulación*	Dosis*
COVID-19 leve	Fiebre con dolor de cuerpo, dolor de cabeza	Nagaradi Kashaya	20 ml dos veces al día o según las indicaciones del médico ayurvédico
	Tos	Sitopaladi Churna con Miel	2g tres veces al día con miel o según las indicaciones del médico ayurvédico
	Dolor de garganta, pérdida del gusto	Vyoshadi vati	Mastique 1-2 píldoras según sea necesario o según las indicaciones del médico ayurvédico
	Fatiga	Chyawanprasha	10 g con agua tibia/leche una vez al día
	Hipoxia	Vasavaleha	10 g con agua tibia o según las indicaciones de Ayurveda médico
	Diarrea	Kutaja Ghana Vati	500 mg - 1 g tres veces al día o según las indicaciones del médico ayurvédico
	Falta del aire (dificultad al respirar)	Kanakasava	10 ml con la misma cantidad de agua dos veces al día o según las indicaciones de médico ayurvédico

\*Además de estos medicamentos, deben seguirse las medidas generales y dietéticas.

\*\*Según criterio del médico. Los médicos deben decidir las formulaciones útiles de los medicamentos clásicos anteriores o sustituibles en función de su juicio clínico, idoneidad, disponibilidad y preferencias regionales.

La dosis puede ajustarse según la edad, el peso y la gravedad de la enfermedad del paciente.

\*\*\*También se pueden remitir las Guías para los practicantes de Ayurveda para COVID-19 publicadas por el Ministerio de AYUSH.

Este es un aviso general. Los médicos deben utilizar su criterio para seleccionar los medicamentos según la etapa/gravedad de la enfermedad, el cuadro de síntomas y la disponibilidad de los medicamentos. Las formulaciones recomendadas en esta guía se van dentro del enfoque estándar de atención y prevención, así como otros enfoques ayurvédicos recomendados para la prevención de las enfermedades. Las personas con casos moderados o severos de COVID-19 deberán informarse acerca de sus alternativas de tratamiento con su médico.

Ministerio de AYUSH  
Gobierno de la India