



ESTUDIOS TERAPÉUTICOS
RUTA DE LA VIDA

TALLER ONLINE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE PARA EL COVID PROLONGADO

EVIDENCIA CIENTÍFICA ACERCA DE
HERRAMIENTAS PRÁCTICAS NUTRICIONALES

MARTES, 25 ABRIL 2023



Dirigido por:

Dra. Iris von Hörsten

Duración:

Martes, 25 de abril de 18 a 21 hrs – Conexión vía ZOOM

Orientado a:

Personas y familiares que padecen de COVID prolongado u otras secuelas post infección y buscan fortalecer su salud de manera cotidiana con una alimentación consciente y suplementos nutricionales, aportando elementos vitales para recuperar su bienestar mental y físico.



ANTECEDENTES

Según los registros del Ministerio de Salud, desde que llegó el primer caso de COVID-19 a Chile -el 3 de marzo de 2020- se han contagiado 5.076.545 personas y de ellas 5.012.370 se han recuperado. Sin embargo, aunque fueron dadas de alta, muchas de ellas sostienen que los síntomas persistieron en el tiempo. Esto es lo que se ha llamado “long-Covid” o COVID prolongado o de largo plazo.

COVID a largo plazo: cuatro de cada 10 contagiados permanece con secuelas durante más de un año

Tanto para la comunidad médica como para la científica, este es un fenómeno nuevo que continúa en estudio, pues recalcan que el virus es muy nuevo como para cerrar las conclusiones. Y a raíz de ello es que alrededor del mundo varios expertos se han propuesto estudiarlo.

Uno de los estudios más recientes fue el que publicó un grupo de 12 científicos ingleses el 12 de octubre de 2022 en la revista Nature Communications.¹ Para la investigación, siguieron durante un año a 33.281 escoceses que se habían contagiado de coronavirus. Asimismo, también siguieron a 31.486 personas que nunca se habían infectado.

De los pacientes que sí habían tenido Covid-19, 1.856 (5,5%) no se habían recuperado transcurrido un año, mientras que 13.350 (40%) se habían recuperado de manera parcial, es decir, 4 de cada 10 infectados seguía sin mejorar por completo.

De acuerdo con el estudio, los síntomas que más perduraban según los pacientes eran el cansancio, la tos, dolor de cabeza y dificultad para concentrarse.

En Chile, los expertos también dan cuenta de este fenómeno. Gabriel Cavada, bioestadístico y académico de la Escuela de Medicina de la U. Finis Terrae, sostiene que “el COVID prolongado es la persistencia de los síntomas que causó el virus, como la fatiga, la tos o la molestia articular, que duran largo tiempo. Esta persistencia ocurre hasta en un 30% de los pacientes que ha tenido coronavirus”.² Esto se traduce en alrededor de 1,5 millones de chilenas y chilenos.

Allí surge la pregunta: ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo nos podemos mejorar día a día?

Alimentación y suplementos nutricionales para adultos con COVID prolongado

En la actualidad se ha encontrado distintos mecanismos cómo se genera el COVID prolongado, no obstante, aún no existe una pauta de tratamiento médico definido. Frente esta realidad recobra más importancia aun lo que podemos hacer para nosotros mismos para fortalecer nuestra salud. Es allí donde la investigación ha puesto énfasis en las herramientas de alimentación y suplementos nutricionales.

¹ Hastie, C.E., Lowe, D.J., McAuley, A. et al. Outcomes among confirmed cases and a matched comparison group in the Long-COVID in Scotland study. Nat Commun 13, 5663 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41467-022-33415-5>.

² <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/covid-a-largo-plazo-cuatro-de-cada-10-contagiados-permanece-con-secuelas-durante-mas-de-un-ano/OEBNOAPSJVADTIH3CVWQDABBGE/>



Un estudio reciente mostró efectos positivos, concretos de mejora a través de la alimentación. El equipo científico concluyó que “Se pueden utilizar alimentos bioactivos, suplementos y nutraceuticos para el control de secuelas clínicas a largo plazo de COVID-19”.³

Este taller tiene por objetivo de conocer la fisiología acerca de las alteraciones de COVID prolongado. En base de esta comprensión vamos a revisar herramientas con la alimentación consciente que nos ayudan a aportar a nuestro cuerpo lo que necesita ahora. Esto pasa por un alineamiento interno que nos permite comerlos de tal forma que integramos todos sus beneficios bioactivos. Además, revisamos la evidencia científica referente “qué comer” para nutrirnos de elementos vitales que cubren las necesidades que hoy nuestro cuerpo tiene. Finalmente complementamos con algunos suplementos nutricionales que nos pueden complementar en el día a día.

METODOLOGÍA

Este taller consta de una tarde de 3 horas. En la primera parte vamos a reconocer los síntomas de COVID prolongado y los mecanismos cómo altera nuestro cuerpo. Desde allí observamos también sus efectos sobre la vinculación con nosotros mismos.

Después de una pausa, continuamos con la segunda parte en la cual recorremos los conceptos de alimentación y las experimentamos con un ejercicio práctico.

Posteriormente entramos en la tercera parte dedicado a identificar los alimentos bioactivos que nos proveen de elementos vitales para que nuestro cuerpo pueda recuperar su completo bienestar. Cerramos con algunos suplementos nutricionales de apoyo.

Por consiguiente, se trata de un taller teórico-práctico.

Es importante destacar que, por seguridad de todos, el taller lo haremos de manera online, utilizando la plataforma de videoconferencias Zoom.

OBJETIVOS

1. Conocer los mecanismos fisiológicos de COVID prolongado.
2. Identificar lo que podemos hacer conscientemente en post de nuestro cuerpo.
3. Establecer mecanismos cotidianos para integrar la alimentación consciente.
4. Reconocer los alimentos con micronutrientes con capacidades antiinflamatorias.
5. Conocer la evidencia científica básica que existe respecto de los nutrientes y COVID prolongada.
6. Profundizar referente algunos suplementos nutricionales y sus beneficios específicos sobre nuestra salud.

³ Tosato M, Ciciarello F, Zazzara MB, Pais C, Savera G, Picca A, Galluzzo V, Coelho-Júnior HJ, Calvani R, Marzetti E, Landi F; Gemelli Against COVID-19 Post-Acute Care Team. Nutraceuticals and Dietary Supplements for Older Adults with Long COVID-19. Clin Geriatr Med. 2022 Aug;38(3):565-591. doi: 10.1016/j.cger.2022.04.004. Epub 2022 Jun 20. PMID: 35868674; PMCID: PMC9212635.



FECHA Y DURACIÓN

El taller de Alimentación consciente para el COVID prolongado se ha contemplado en 3 horas, a impartirse el martes, 25 de abril de 2023 de 18 a 21 horas.

PROGRAMA

OBJETIVO: Conocer los bases fisiológicas de COVID prolongado y lo que podemos hacer a través de alimentación consciente y suplementos nutricionales, basado en evidencia científica.

- Temas por tratar:
 - Bienvenida
 - Conocer los mecanismos fisiológicos de COVID prolongado.
 - Identificar lo que podemos hacer conscientemente en post de nuestro cuerpo.
 - Establecer mecanismos cotidianos para integrar la alimentación consciente.
 - Reconocer los alimentos con micronutrientes con capacidades antiinflamatorias.
 - Conocer la evidencia científica básica que existe respecto de los nutrientes y COVID prolongada.
 - Profundizar referente algunos suplementos nutricionales y sus beneficios específicos sobre nuestra salud.
 - Omega 3
 - Zinc
- Metodología: Teórico – Práctica.
- Duración: taller de 3 horas.

VALOR

Arancel: \$ 48.000

Esto incluye un archivo en formato PDF con el material teórico y práctico de lo que se realizará en el taller y acceso a ver la grabación de las clases hasta un mes después de haber finalizado el taller.

IMPLEMENTOS NECESARIOS

No es requisito tener ningún tipo de implemento, sólo recomendamos cuaderno y lápiz.

Al ser un taller a distancia es importante que protejamos el lugar desde donde nos conectaremos, aquí les sugerimos:

- Buscar un lugar privado donde pueda concentrarse de mejor manera.
- Estar sentado de la manera más cómoda posible, idealmente evitar la cama.
- Tener agua o te de hierba a disposición para hidratarse.
- Conectarse con audífonos, la calidad del audio mejora considerablemente, lo que te permite una mejor concentración.



- Si tiene la opción, idealmente conectarse a través de cable de red, al hacer esto se asegura la mejor conexión, sin congelamientos del audio o la imagen. La segunda mejor opción es Wi-Fi y por último los datos del celular.
- Si tuviera algún problema de conexión por internet o de su dispositivo, mantenerse tranquilo ya que la clase está siendo grabada y estará disponible para la revisión.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Para más información, comunicarse vía correo electrónico a contacto@estudioterapeuticos.cl o al teléfono de Estudios Terapéuticos: 264691450.

CONSIDERACIONES GENERALES

La inscripción se hace vigente mediante el pago del arancel.

El medio de pago es transferencia electrónica:

ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

RUT: 77.118.393-K

Cuenta corriente

Banco Itaú

N° 0215587218

Email: secretaria@estudioterapeuticos.cl

Las inscripciones se mantendrán abiertas hasta 48 hrs antes del inicio del curso, o hasta agotar los cupos disponibles.

DOCENTE A CARGO:

Dra. Iris von Hörsten

Médico-cirujano, Universidad de Chile.

PhD Medicina Homeopática, Hannover, Alemania

Médico Homeópata, con autorización sanitaria del Seremi de Salud.

Terapeuta de Meditación, Relajación y Esencias Florales, Estudios Terapéuticos

Diplomada en Homotoxicología, Sociedad Internacional de Homotoxicología, Baden – Baden, Alemania

Directora médica, Estudios Terapéuticos

EQUIPO DE APOYO DOCENTE

Dr. Arturo Vega Candía.

Médico Cirujano. Universidad de Santiago de Chile.



Médico Homeópata con autorización MINSAL
Terapeuta en Meditación, Relajación y Esencias Florales.
Director Meditación, Estudios Terapéuticos

