



Manual para la prevención y el Tratamiento Natural del Dengue

Guía Completa para la Prevención y Tratamiento del Dengue

Autores: Equipo AliviateConmigo

Fecha de Publicación: 14/12/2024

Resumen: Este manual detalla las estrategias naturales para prevenir y manejar el dengue, enfocándose en tratamientos basados en plantas medicinales, terapias complementarias y la erradicación de mosquitos, junto con medidas preventivas avaladas por referencias académicas.

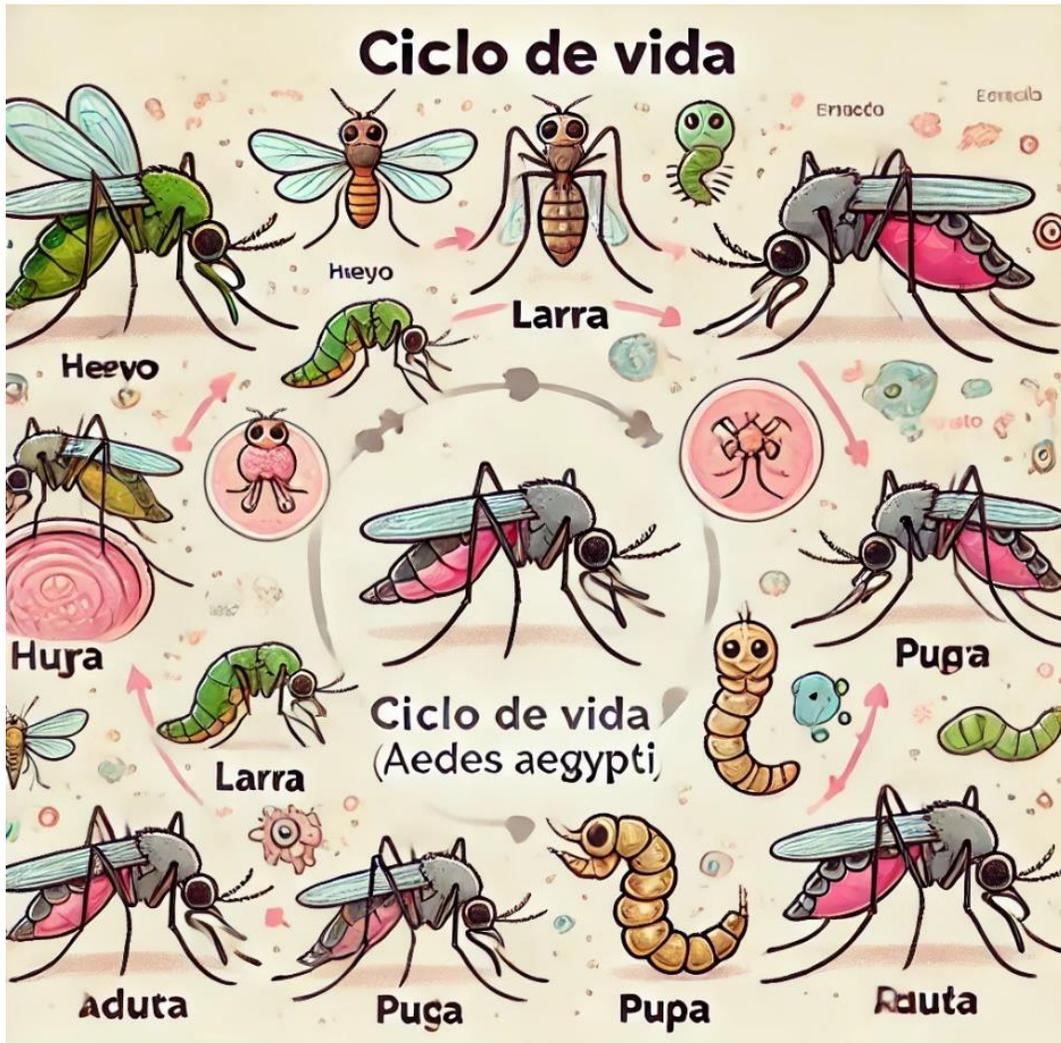
Dr. Pedro Luis Estrada Pacheco MD
Consultorioaliviate@gmail.com

Manual para la prevención y el Tratamiento Natural del Dengue

¿Qué es el Dengue?

El dengue es una enfermedad viral transmitida por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*. Se caracteriza por fiebre alta, dolores musculares y articulares, cefaleas intensas, erupciones cutáneas, y en casos graves, puede derivar en dengue hemorrágico. La prevención y el tratamiento adecuado son esenciales para evitar complicaciones.

Principios del Tratamiento Natural



Recomendaciones Generales

1. **Descanso absoluto:** Evite actividades físicas intensas.
 2. **Hidratación constante:** Consuma agua, jugos naturales y soluciones de rehidratación oral (SRO).
 3. **Evitar automedicación:** No tome aspirina ni antiinflamatorios, ya que podrían aumentar el riesgo de hemorragias.
-

Tratamientos Naturales Recomendados

Plantas Medicinales



Hojas de Papaya

- **Propiedades:** Incrementan el conteo de plaquetas.
- **Preparación:** Lave y triture dos hojas frescas de papaya. Extraiga el jugo y consuma 2-3 cucharadas dos veces al día.

- **Precaución:** No cocine las hojas para evitar perder sus propiedades.

Neem (Azadirachta indica)

- **Propiedades:** Estimula el sistema inmunológico y combate infecciones.
- **Preparación:** Prepare un té con 5-6 hojas en una taza de agua hirviendo. Beba una vez al día.

Albahaca Sagrada (Tulsi)

- **Propiedades:** Propiedades antivirales y antipiréticas.
- **Preparación:** Hervir 10-12 hojas en una taza de agua. Agregue miel si es necesario.

2. Jugos y Suplementos Naturales

Jugo de Granada

- **Propiedades:** Rico en antioxidantes, mejora los niveles de hemoglobina y plaquetas.
- **Dosis:** Beber un vaso diariamente.

Extracto de Chanca Piedra (Phyllanthus niruri)

- **Propiedades:** Ayuda a reducir la fiebre y mejora la función hepática.
- **Dosis:** Consulte con un especialista en medicina natural.

Jugo de Aloe Vera

- **Propiedades:** Hidrata y refuerza el sistema inmunológico.
- **Preparación:** Extraiga el gel fresco de la planta y mezcle con agua o jugo de frutas.

3. Alimentos Recomendados

- **Ricos en vitamina C:** Naranjas, guayabas y pimientos.
- **Alimentos ricos en hierro:** Espinacas y remolachas.
- **Caldo de pollo casero:** Proporciona proteínas y minerales.
- **Agua de coco:** Fuente natural de electrolitos.

Guía para Niños y Mujeres Embarazadas

- **Niños:** Reduzca las dosis de jugos y tés; siempre consulte a un médico.
 - **Mujeres embarazadas:** Evite el consumo de neem y otros remedios con posibles efectos secundarios.
-

Terapias Complementarias

1. **Compresas frías:** Para bajar la fiebre, coloque paños húmedos en la frente y muñecas.
 2. **Aromaterapia:** Use aceites esenciales de lavanda para reducir el estrés y mejorar el sueño. Aceite de orégano 2 gotas en 1 cucharadita de aceite de coco, tiene efectos antivirales importantes.
 3. **Acupresión:** Estimule el punto Hegu (*LI-4*) para aliviar dolores de cabeza. DaZhu (*TM-14*) para bajar la fiebre si esta muy alta. FengChi (*Vb-20*) para los dolores generales de músculos y huesos.
-

Prevención del Dengue

1. Repelentes Naturales:

- Use aceites esenciales de citronela, eucalipto o árbol de té.
- Prepare un repelente casero con 10 gotas de aceite esencial y agua destilada.

Guía para hacer repelentes caseros:

Repelente básico con aceites esenciales:



- Ingredientes:
 - 10 gotas de aceite esencial de citronela.
 - 10 gotas de aceite esencial de eucalipto.
 - 1/4 de taza de agua destilada.
 - 1 cucharadita de alcohol etílico (opcional, para mejorar la mezcla).
- Preparación:
 - Mezcle los ingredientes en una botella con atomizador.
 - Agite bien antes de usar y aplique en la piel o ropa.

Repelente a base de vinagre:



- Ingredientes:
 - 1/2 taza de vinagre blanco o de manzana.
 - 10 gotas de aceite esencial de árbol de té.
 - 10 gotas de aceite esencial de menta.
 - 1/4 de taza de agua destilada.
- Preparación:
 - Combine todos los ingredientes en una botella con atomizador.
 - Agite bien y rocíe en las áreas expuestas.

Repelente con aloe vera:



- Ingredientes:
 - 2 cucharadas de gel de aloe vera.
 - 10 gotas de aceite esencial de lavanda.
 - 10 gotas de aceite esencial de citronela.
 - 1/4 de taza de agua destilada.
- Preparación:
 - Mezcle todos los ingredientes hasta obtener una solución homogénea.

- Coloque la mezcla en un envase con dispensador y utilice como repelente tópico.

2. Métodos de Protección:

- Instale mosquiteros en ventanas.
- Use ropa de manga larga.
- Mantenga limpio el entorno para evitar criaderos de mosquitos.

1. Repelentes Naturales:

- Use aceites esenciales de citronela, eucalipto o árbol de té.
- Prepare un repelente casero con 10 gotas de aceite esencial y agua desti

2. Métodos de Protección:

- Instale mosquiteros en ventanas.
- Use ropa de manga larga.
- Mantenga limpio el entorno para evitar criaderos de mosquitos.

3. Plantas Repelentes: Cultive albahaca y menta cerca de las puertas y ventanas.

Tratamiento para la Erradicación de Mosquitos

Eliminación de Criaderos:

- Vacíe, limpie y tape los recipientes que acumulen agua, como cubetas, macetas y neumáticos usados.
- Inspeccione regularmente patios, jardines y techos para evitar **depósitos de agua estancada**.

Fumigación Natural:

- Use soluciones de neem diluido o ajo macerado como insecticida natural para aplicar en áreas propensas a mosquitos.
- Incinere hojas secas de eucalipto o neem para ahuyentar los insectos.

Instalación de Trampas Caseras:

- Prepare una trampa con una botella de plástico cortada, agua, azúcar y levadura. Esto atrae y captura a los mosquitos.

Limpieza Regular:

- Desmalezar jardines y áreas verdes para evitar que los mosquitos encuentren refugio.
- Mantenga el drenaje de agua en buen estado.

Uso de Ventiladores y Redes:

- Los ventiladores pueden disuadir a los mosquitos, ya que no vuelan bien contra corrientes de aire.
- Instale redes en puertas y ventanas para impedir su ingreso.

Difusión Comunitaria:

- Organice campañas de sensibilización para involucrar a la comunidad en la eliminación de criaderos.
- Promueva la participación colectiva para implementar medidas de control en áreas comunes.

Síntomas de Alerta para Consultar al Médico

- Sangrado en encías o nariz.
- Dolor abdominal severo.
- Vómitos persistentes.
- Dificultad para respirar.

Preguntas Frecuentes sobre el tratamiento natural para el dengue

1. **¿Cuánto tiempo tarda en mejorar el conteo de plaquetas con hojas de papaya?** Generalmente, se observan mejoras en 2-3 días, pero depende de cada organismo.

2. **¿Puedo usar hojas de papaya durante el embarazo?** No se recomienda, ya que podría causar efectos adversos.
3. **¿Qué hago si no tengo acceso a las plantas mencionadas?** Priorice la hidratación con agua de coco, jugos naturales y soluciones de rehidratación oral.
4. **¿Es seguro consumir neem en grandes cantidades?** No, el consumo excesivo puede ser tóxico. Siga las dosis recomendadas.
5. **¿Cuántos días dura el dengue?** Los síntomas suelen durar entre 7 y 10 días, pero la debilidad puede prolongarse más tiempo.
6. **¿Puedo usar aromaterapia si tengo alergias?** Consulte a un especialista antes de usar aceites esenciales para evitar reacciones adversas.
7. **¿Qué alimentos debo evitar durante el dengue?** Evite alimentos grasos y procesados que dificulten la digestión.
8. **¿Es necesario realizar análisis de sangre?** Sí, los análisis de sangre ayudan a monitorear el conteo de plaquetas y la función hepática.
9. **¿Puedo prevenir el dengue solo con remedios naturales?** No, combine las medidas naturales con acciones preventivas como el uso de mosquiteros y eliminación de criaderos.

10. **¿Cuándo debo buscar atención médica urgente?** Si presenta vómitos persistentes, dificultad para respirar o sangrado, busque atención inmediata.
-

Recursos Adicionales

- **Organizaciones locales:** Contacte a centros de salud locales para orientación.
 - **Enlaces útiles:**
 - [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#)
 - [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)
-

Conclusión

El tratamiento natural del dengue puede ser eficaz como complemento al manejo médico convencional. Siga estas recomendaciones con disciplina y consulte a un profesional de la salud ante cualquier duda o signo de alarma. La prevención sigue siendo la mejor herramienta para combatir esta enfermedad.

Referencias Académicas

1. **Kumar, S., et al. (2015).** "Papaya leaf extract in dengue: A systematic review." *Journal of Ethnopharmacology*, 176, 56-66. DOI: 10.1016/j.jep.2015.10.042
2. **Tiwari, R., et al. (2016).** "Neem: A Potential Panacea for Dengue." *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 9(5), 440-445. DOI: 10.1016/j.apjtm.2016.03.010
3. **Sharma, S., et al. (2020).** "Antiviral properties of Tulsi (Holy Basil): Insights into its potential against dengue virus." *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 11(4), 529-536. DOI: 10.1016/j.jaim.2020.02.003
4. **World Health Organization (WHO).** "Dengue and severe dengue." Disponible en línea.
5. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC).** "Preventing mosquito bites." Disponible en línea.