

Mensual  
Bienestar  
Destacar  
por PSA

EN BUENA SALUD

## MANERAS NATURALES DE ELEVAR SU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Adicionalmente a la pandemia del COVID-19, la temporada de gripe e influenza está con nosotros. Su sistema inmunológico es su mejor protección en contra de enfermedades, así que cómo puede mantenerlo para que esté en su mejor forma y poder combatir cualquier infección u enfermedad?

### Cómo elevar su sistema inmunológico

Debido a que su sistema inmunológico es más que un simple órgano, necesita balance dentro de su cuerpo para funcionar de buena manera. La dieta, el ejercicio, y los niveles de estrés juegan un rol en la salud de su sistema inmune.

### Escoja un estilo de vida saludable

Siguiendo las recomendaciones para buena salud, es la mejor manera de desarrollar un sistema inmune fuerte. Cada parte de su cuerpo, incluyendo su sistema inmune, funciona mejor cuando es tratado con cuidado. A continuación delineamos las cosas más importantes que usted puede hacer para mejorar de manera natural su sistema inmunológico:

- No fume
- Coma grandes cantidades de frutas y vegetales
- Haga ejercicio regularmente
- Mantenga su peso dentro de las guías y recomendaciones
- Si usted bebe alcohol, hágalo solo en moderación
- Asegúrese de dormir por lo menos 7-9 horas cada noche
- Lave sus manos
- Minimice su estrés

### Vitaminas y suplementos

Por favor chequee con su doctor antes de empezar a tomar alguna vitamina o suplemento. Aunque hay muchos productos en los estantes que dicen subir su sistema inmune, su doctor puede recomendarle cuáles son los mejores para usted basado en su historial médico. Las vitaminas y suplementos recomendados más comúnmente se encuentran a continuación:

- **Vitamin D**—Muchos de nosotros podemos tener deficiencia de Vitamina D, y estudios demuestran que podría ayudarnos a prevenir infecciones respiratorias.
- **Zinc**— Una deficiencia en zinc se hace más común con la edad. Estudios demuestran que el zinc puede prevenir infecciones respiratorias y la gripe común. También podría reducir la cantidad de tiempo que usted está enfermo.
- **Vitamin C**—La vitamina C es probablemente el suplemento consumido más comúnmente para mejorar nuestro sistema inmune. La vitamina C es un antioxidante poderoso, y tomarlo como suplemento puede reducir la duración y severidad de infecciones del tracto superior respiratorio, incluyendo la gripe común.
- **Elderberry o Saúco**—El elderberry o saúco todavía está bajo estudios, y es un suplemento relativamente nuevo. Tomar estos suplementos podría reducir los síntomas del tracto superior respiratorio y aliviar síntomas de la gripe.

**Al final—cuide su cuerpo, y su cuerpo cuidará de usted!**