

Mensual  
Bienestar  
Destacar  
por PSA

EN BUENA SALUD

## AHORA ES EL MOMENTO DE FORTALECER SU SISTEMA INMUNE!

En el entorno actual de COVID-19/influenza, muchos de nosotros estamos preocupados y asustados con la posibilidad de enfermarnos. A continuación, comparto varias maneras naturales de fortalecer su sistema inmune y ayudar a su cuerpo a combatir enfermedades.

- 1. Dormir**—Su inmunidad está conectada con la cantidad de sueño que obtenga. Dormir poco aumenta sus posibilidades de contraer alguna enfermedad. Los adultos deberían obtener 7 horas o más de sueño cada noche, los jóvenes adolescentes necesitan entre 8-10 horas, y los niños pequeños e infantes necesitan hasta 14 horas por noche. Si usted está teniendo dificultades para dormir, hable con su proveedor de salud.
- 2. Coma Saludable**—Llene su dieta con comidas saludables como frutas, nueces, y semillas. Estas comidas tienen antioxidantes, fibra, y vitamina C, las cuales están comprobadas que suben el sistema inmune.
- 3. Coma Probióticos**—¿Sabía que comidas fermentadas, como col fermentada (sauerkraut) y yogurt, son ricas en probióticos? Los probióticos aman su tracto digestivo y trabajan para que sea saludable. Estudios del Instituto de Salud Nacional (NIH) han mostrado que un intestino saludable puede ayudar a su sistema inmune a diferenciar entre organismos saludables y no saludables, los cuales trabajan para destruir. Si a usted no le gustan las comidas fermentadas, chequee con su proveedor de salud sobre la posibilidad de tomar un suplemento de probiótico.
- 4. Reduzca la Cantidad de Azúcar que Consume**—El azúcar contribuye a ganar peso, diabetes, y enfermedad del corazón. Todas estas condiciones aumentan su riesgo de enfermarse. La cantidad de azúcar que consume debería ser menor al 5% de sus calorías diarias (alrededor de 2 cucharadas para una dieta de 2,000 calorías).
- 5. Ejercicio**—El ejercicio moderado puede asistir con la rotación saludable de células inmunes, por lo tanto, mantiene su sistema inmune fuerte.
- 6. Maneje su estrés**—De acuerdo con NIH, el estrés y la ansiedad pueden suprimir su sistema inmune. Deje que su proveedor de salud conozca sobre sus niveles de estrés y si su compañía tiene un Programa de Asistencia a Empleados, asegúrese de chequearlo.

### ¿Cuáles son los Mejores Suplementos para mi Sistema Inmune?

Como siempre, usted debería hablar con su proveedor de salud antes de tomar cualquier suplemento. Habiendo dicho esto, ¿cuáles son los mejores suplementos para su sistema inmune?

- **Vitamina C**—Probablemente, el booster o amplificador inmune más importante. Ha sido demostrado que la falta de vitamina C aumenta sus probabilidades de enfermarse. Todos los cítricos, así como las frutillas, pimientos, espinaca, col rizada, y brócoli están cargados de vitamina C. Una dieta llena de todas estas comidas probablemente le dará suficiente vitamina C, así que suplementos no son necesarios, pero si usted siente que se está enfermado o que le va a dar gripe, tal vez sea un buena idea aumentar su consumo.
- **Vitamina B6**—Pollo, salmón, atún, y garbanzo son todos ricos en vitamina B6. Su rol es el apoyar las reacciones bioquímicas del sistema inmune.
- **Vitamina E**—Ofrece un antioxidante importante el cual ayuda a combatir infecciones. Las comidas ricas en vitamina E incluyen nueces, semillas, y espinaca.
- **Zinc**—Es importante para el desarrollo y comunicación de células inmunes. Hay 100 encimas diferentes en el cuerpo que dependen del zinc. Buenas fuentes de zinc incluyen mejillones, ostras, y cangrejo tipo Alaskan King

### Concedor del Supermercado

Como hemos aprendido, las frutas y vegetales son claves para fortalecer nuestro sistema inmune—mientras más colorida sea nuestra dieta, mejor. No solo su plato se verá bonito, pero se asegurará de consumir las suficientes vitaminas y nutrientes que su cuerpo necesita para protegerse de una infección.

Usted puede hacer varios cambios en su dieta y tipo de vida para fortalecer su sistema inmune. Por qué no trabajar para hacer cambios hoy? ¡Además de un Sistema inmune más saludable, seguramente se sentirá mejor también!