

COVID-19 (coronavirus)

Consejos para ayudar a fortalecer su sistema inmunológico

La pandemia de COVID-19 nos ha dado más motivos que nunca para intentar mantenernos saludables. Junto con el distanciamiento social, el uso de mascarillas y el lavado de manos, fortalecer la capacidad de nuestro cuerpo para combatir la infección puede ayudar a mantenernos más seguros. Todo gira alrededor del sistema inmunológico, un grupo de células y proteínas que ayudan a protegernos de los virus y otras infecciones. Si bien no existe una forma garantizada de combatir el coronavirus u otros gérmenes que generan enfermedades, existen medidas que puede tomar, a partir de hoy, para ayudar a que su sistema inmunológico siga funcionando de manera correcta.

Estos son algunos consejos para ayudar a fortalecer su sistema inmunológico:

1. **Consuma una dieta saludable.** Incluya alimentos ricos en vitamina C, como frutas cítricas, fresas, espinacas y pimientos; vitamina B6, que se encuentra en el pollo, las verduras verdes, el salmón, el atún y los garbanzos; vitamina E, un antioxidante que combate la inflamación y se encuentra en las espinacas, las nueces y las semillas; y vitamina D, que se encuentra en el salmón o los alimentos fortificados, como la leche y algunos jugos.
2. **Manténgase activo*.** Existen muchas teorías sobre cómo el ejercicio puede ayudar a fortalecer la inmunidad, incluso ayudar a mejorar la capacidad de los glóbulos blancos para combatir una enfermedad. Si bien es posible que su gimnasio esté cerrado, puede salir a caminar, a correr o a andar en bicicleta (mientras practica el distanciamiento social), hacer ejercicios con videos en línea o incluso solo bailar por la casa.
3. **Duerma lo suficiente.** Cuando duerme poco, el cuerpo produce menos del tipo de proteína que combate la infección.
4. **No fume ni vapee.** Fumar y vapear no solo afectan los pulmones, sino también el sistema inmunológico. Es posible que las personas que fuman o vapean tengan más dificultad para combatir las infecciones, y si se infectan con COVID-19, pueden desarrollar enfermedades más graves.
5. **Evite beber demasiado alcohol.** No más de un trago por día para las mujeres y dos por día para los hombres. El alcohol puede disminuir la capacidad del sistema inmunológico para cumplir esta función. Algunas personas no deberían beber.
6. **Haga lo que pueda para combatir el estrés.** Esto puede ayudar a disminuir los niveles de los glóbulos blancos que combaten las infecciones. Esto es especialmente importante durante la incertidumbre y la preocupación que se vive en torno a la pandemia. La relajación, la respiración profunda, la meditación e incluso la risa son buenas opciones para aliviar el estrés.

7. **Manténgase hidratado.** Esto puede ayudar a que el cuerpo transporte los glóbulos blancos y otras células que combaten los gérmenes por todo el sistema.

Estar saludable es la principal prioridad de todas las personas en estos días. Intente cambiar su preocupación o sentimiento de desesperanza tomando medidas para fortalecer la inmunidad todos los días. Si bien no podemos controlar el virus y los efectos que está teniendo en nuestras vidas y las vidas de las personas de todo el mundo, podemos controlar nuestras propias acciones y trabajar para proteger nuestra propia salud. Recuerde que al mantenerse saludable, también ayuda a que las personas a su alrededor estén saludables.

*Descargo de responsabilidad: Si está embarazada, ha estado físicamente inactivo o tiene una afección de salud, como artritis, diabetes o cardiopatía, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o aumentar su nivel de actividad. Él puede decirle qué tipo e intensidad de actividades son seguras para usted.

Fuentes:

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system. Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy. Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. medlineplus.gov/ency/article/007165.htm. Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body. Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx. Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/. Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers. Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity. Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456. Accessed March 25, 2020.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos, al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el centro ambulatorio o de emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (como empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia menores de 16, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura. Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.