

Las elecciones de estilo de vida aumentan la inmunidad

Esté pendiente a su estrés

Tome una pausa. Tome unos segundos para considerar su respiración, escuchar su canción preferida, o ver un video gracioso. La hormona del estrés, cortisol, reprime la respuesta inmunológica del cuerpo. Tener conciencia de uno mismo, aun en pequeñas cantidades, reduce el estrés y por lo tanto reduce los niveles de cortisol.



No fumar

Evite fumar cigarrillos, vaping (cigarrillos electrónicos), o inhalar cualquier sustancia, que pueda ser toxica para los pulmones.

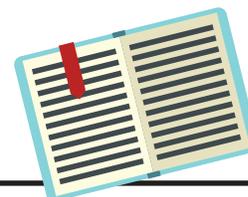


Comer Saludablemente

Lo que usted come hace toda la diferencia. Para fortalecer su inmunidad, consuma una variedad de comidas llenas de nutrientes, con mucha fibra y antioxidantes, que vengan de plantas con cada comida. Escoja un arcoíris de frutas y vegetales, coma sus granos integrales y las habichuelas (frijoles), y utilice una variedad de especias y hierbas para dar sabor a la comida.

Dormir Suficiente

Intente descansar profundamente por lo menos de 7 a 9 horas. Desarrolle una rutina: ponga una alarma para la hora de acostarse y la hora de levantarse. Asegúrese que su habitación sea fresca, oscura, y cómoda. Evita tiempo de pantallas en el televisor o teléfono por lo menos 90 minutos antes de acostarse. Practique un ritual para relajarse al final de día, como escuchar música suave, escribir en un diario, o leer un libro.



Actividad Física

La actividad física regular y moderada es vital para mantener su sistema inmunológico fuerte. Las recomendaciones para actividad física recomiendan por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana, pero aun haciendo ejercicio por 20 minutos puede bajar inflamación y apoyar la inmunidad.



Conectividad

La distancia física es esencial cuando los riesgos de contagio son altos, pero esto no tiene que suceder al costo de estar solo o aislado. Conecte con familiares y amigos a través de FaceTime, Zoom, mensajes de texto, o llamadas telefónicas. Las emociones positivas, que mejoran la inmunidad, vienen a través de conexiones sociales, aun si son breves y virtuales.



El aumentar la inmunidad de su cuerpo no es una garantía contra la infección o enfermedad.

Referencias:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5876785/>
<https://www.hhs.gov/fitness/be-active/physical-activity-guidelines-for-americans/index.html>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124954/>
<https://www.sciencedirect.com/journal/brain-behavior-and-immunity/vol/61/suppl/C>
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>
<https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>

@ACLifeMed



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine