Fortalecer el sistema inmune

¿Sabías que con un sistema inmune fuerte es muy difícil que te enfermes con gravedad? ¡Seguro que sí! Por eso es sumamente importante fortalecer el sistema inmune y mantenerlo así.

Por la pandemia toda la ciudadanía está informada y actuando en consecuencia a evitar contagio de esta enfermedad; y lo cierto es que nos protege no solo del COVID-19 sino de muchas otras enfermedades. Estas medidas están bien orientadas por la Organización Mundial de la Salud, y algunas de ellas son:

- lavado de manos frecuente con agua y jabón: antes de ponerse el tapabocas, antes y después de quitártela y cada vez que la toques;
- comprobar que te cubra la nariz, la boca y el mentón;
- uso de alcohol en gel que elimina los gérmenes y virus que podrían quedar en su mano luego del lavado de manos;
- evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca;
- estornudar o toser cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo;
- limpiar y desinfectar frecuentemente las superficies, especialmente las que toca con regularidad: picaportes, grifos, smartphones, mouse y teclado de la computadora, escritorio.

Fortalecer el sistema inmune de manera natural

Pero ¿cómo se puede fortalecer el sistema inmune de manera natural para que tenga mayor resistencia ante enfermedades?. La respuesta básica a esto es: ejercicio, alimentación y bienestar.

Antes de ir a los consejos para fortalecer el sistema inmune es bueno saber cuáles son los síntomas de tener un sistema inmune débil, y algunos de estos son:

- resfríos y/o infecciones recurrentes
- enfermedades que duran más de lo normal
- fiebre recurrente
- ojos secos
- cansancio habitual
- caída del cabello
- manchas en la piel
- náuseas, vómitos, diarrea

Consejos para fortalecer el sistema inmune

La alimentación

La alimentación. Una alimentación rica en nutrientes brinda a todo el cuerpo de lo que necesita para realizar todos sus procesos de manera efectiva y eso ayuda a fortalecer el sistema inmune. Algunos aspectos básicos de alimentarse esperando mejorar las defensas, siempre y cuando un profesional de la nutrición no te recomiende particularmente saltar o modificar alguno de estos puntos, son:

- menos alimentos procesados, los que normalmente llamamos 'comida chatarra', y más alimentos naturales;
- menos carbohidratos, menos (o nada) de azúcar;
- una sola porción, pequeña, de carbohidratos, preferente por la mañana;
- comer algo cada 3 horas, hacerlo a pesar de no tener hambre, esto hace que el sistema digestivo esté trabajando de manera lineal y sin picos, sin sobrecargar ni estresar a órganos vitales en el proceso

Más consejos acerca de la alimentación saludable aquí.

Ejercicios

Practicar ejercicios regularmente fortalece las células del sistema inmune y reduce la inflamación para que tu cuerpo use sus defensas para combatir la infección. Toda persona con sobrepeso sufre de compresión en sus órganos lo que dificulta el trabajo de los órganos vitales.

Haciendo ejercicio regularmente se disminuyen las probabilidades de riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2, síndrome metabólico, accidente cardiobascular, depresión, ansiedad; ayuda a mantener alerta al cerebro, ayuda a controlar el peso, a mejorar la función cognitiva, mejora el estado de ánimo, aumenta la energía, mejora la calidad del descanso.

Si querés hacer ejercicios para fortalecer tu sistema inmune y no sabés por dónde comenzar, te dejamos algunos consejos:

- apenas te decidas comenzar te recomendamos hacerte un chequeo médico de rutina, eso te va ayudar a ver en tu salud el resultado de tu esfuerzo;
- planteate un mínimo de 150 minutos de cardio moderado por semana o 75 minutos de cardio intenso por semana y entrenamiento de fuerza de un músculo mayor, al menos dos veces a la semana;
- andá registrando tu progreso y a medida que vayas avanzando no te quedes en el mismo peso o intensidad, a las dos semanas de haber iniciado los ejercicios vas a poder comprobar que tu capacidad aumentó al menos un 30%;
- cualquier tipo de movimiento es bueno para la salud, pero si tu objetivo es perder peso no te olvides que todo se basa en algo muy sencillo: quemar más calorías de las que consumes, de esta manera, luego de quemar las calorías comienzas a quemar las grasas;
- si es posible NO dejes de entrenar ni un solo día, si no tenés tiempo o simplemente no tenés ganas, obligate a hacer al menos 10 minutos, solo 10 minutos, del ejercicio que más te guste hacer y que tengas a mano en casa: un circuito de flexión de brazos, abdominales, sentadillas, estocadas y otros, o bicicleta, o cinta de caminar, o pesas, pero hacé todo el esfuerzo y poné tu voluntad en no fallarte un solo día;
- "¿y si fallo?", "¿qué pasa si dejo de entrenar por una semana?", "¿y si caigo en un atracón?"... dejá esos miedos, la respuesta a esas y otras preguntas que puedas hacerte es: es parte del proceso, te va a pasar, y lo importante es cómo vas a superar eso. La disciplina es importante, pero saber que es un proceso y que estás en ese proceso es también muy importante;
- cuanto mayor intensidad el entrenamiento mejores resultados y la intensidad no se refiere

al tiempo ni al peso

Bienestar

Dormir bien tiene mucho que ver con hacer ejercicio y comer bien. Lo importante es tratar de dormir un mínimo de 8 horas ya que en esas horas tu cuerpo se 'repara' y una de las cosas que produce son las células T que ayudan a combatir las infecciones.

Evitar el estrés. Parece que es fácil decirlo pero casi imposible hacerlo, porque ¿cómo puedo no estresarme si algo me estresa?. Bueno, hay que saber que el estrés es malo para la mente y para el cuerpo porque debilita el sistema inmune, inunda el cuerpo de cortisol que pueden atacar los glóbulos blancos y restar la capacidad de combatir una serie de enfermedades. Para este punto el ejercicio es vital para sobrellevar el estrés, además de dejar las actividades, situaciones y pensamientos que puedan ser 'tóxicos' para tu bienestar, y después actuá en consecuencia: rodeate de tus seres queridos, de buenos amigos, hacé cosas que te distienden y te relajan.

Todo puede parecer importante ahora: las ocupaciones, el trabajo, responsabilidades; pero realmente lo más importante de todo es tu salud. Buscá la manera ocuparte y fortalecer el sistema inmune con estos consejos para tener una mejor calidad de vida y bienestar general.