

OPTIMICE LAS RESPUESTAS INMUNES CONTRA LA INFECCIÓN

La medicina de estilo de vida podría ayudar a reducir la severidad y mejorar las respuestas inmunológicas frente a las infecciones; aquí van algunas recomendaciones que podrían ser de utilidad en estas circunstancias de pandemia por el COVID-19.

Aprenda a manejar su estrés: Detenga ese acelerado motor que lleva dentro. Tómese unos segundos para enfocarse en su respiración, escuche su canción preferida, o mire un video divertido o que lo coloque en otra órbita mental. La hormona del estrés, llamada cortisol, suprime las respuestas inmunológicas frente a infecciones virales. Obteniendo conciencia plena de lo que le ocurre - mediante diversas técnicas-, aunque sea en pequeñas dosis, permite reducir el estrés, y, en consecuencia, la producción de cortisol.

No fume: Evite fumar en forma activa o pasiva, “vapear” o aspirar cualquier sustancia que pueda dañar el tejido pulmonar y facilite las infecciones virales (cuanto más débil y dañado tengamos el aparato respiratorio, mayor propensión a las infecciones).

Selecciones los alimentos más saludables: ¡El tipo de alimentación consumida hace la diferencia! El sistema inmune requiere que se lo cuide y modele con los micronutrientes necesarios para luchar contra las infecciones; consuma una gran variedad de fibra, ricos en nutrientes y alimentos vegetales antioxidantes en cada comida. Elija una amplia variedad de frutas y vegetales, adquiera legumbres y cereales, y utilice una variedad de hierbas y condimentos para reforzar los sabores. ¡Manténgase hidratado con agua!

Calidad del sueño: Defina un objetivo de dormir entre 7 a 9 horas. Desarrolle una rutina: si fuera necesario coloque una alarma para definir el momento de dormir y para despertarse. Asegúrese de que su cuarto sea fresco, oscuro, silencioso y cómodo. Evite el uso de pantallas por lo menos 90 minutos antes de irse a dormir. Relájese escuchando música suave, escribiendo un diario íntimo o leyendo un libro.

Actividad: ¡La actividad física moderada y regular es vital para mantener el sistema inmune en óptimas condiciones!

Las guías de práctica clínica sobre el ejercicio recomiendan realizar actividad física al menos 30 minutos, 5 días a la semana; pero es importante saber que tan poco como 20 minutos de actividad física pueden reducir la inflamación general y aportar efectivas respuestas inmunes contra la infección.

Vínculos sociales: Somos seres vivos gregarios y necesitamos del contacto y cercanía de los otros para mantener el equilibrio de la vida. Pero en estas circunstancias pandémicas la distancia física es esencial cuando los riesgos de las enfermedades contagiosas son muy altos, pero no al costo de estar aislado o en



AAMEVi
ASOCIACIÓN ARGENTINA DE
MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

www.aamevi.ar

[@aa.mevi](https://www.instagram.com/aa.mevi)

[in@aamevi](https://www.linkedin.com/company/aamevi)

soledad. Conéctese con amigos y familiares a través de FaceTime, sesiones de Zoom, mensajes de texto o llamadas telefónicas. Desarrolle emociones positivas y cultive

aunque sea breves encuentros sociales a través de la virtualidad; estos contactos sociales nos vuelven a colocar en la órbita del reconocimiento con los otros y han demostrado incrementar las respuestas inmuno-celulares.

Aumentar las respuestas inmunes no es garantía contra la infección.