

Impulsa tu sistema inmunológico y mantente bien

Nuestros cuerpos están creados con un notable sistema inmunológico que hace un gran trabajo defendiéndonos contra los microorganismos que causan enfermedades. Pero, ocasionalmente, un germen invade este sistema y nos enferma. Según la Universidad de Rice, este año la vacuna contra la gripe solo tendrá una eficiencia del 20 por ciento. Entonces, ¿Cómo estimular nuestro sistema inmunológico y nos mantenemos bien?

Elige cardio

Según el British Journal of Sports Medicine, las personas que hacen ejercicio cinco o más veces por semana tienen 43 por ciento menos probabilidades de enfermarse que aquellas que hacen ejercicio una vez por semana. Durante el ejercicio aeróbico, sus células inmunitarias se mueven más por todo el cuerpo y el torrente sanguíneo. Como resultado, son capaces de detectar y destruir mejor los patógenos invasores.

Obtener un poco de sueño extra

Aric Prather, Ph.D. descubrió en un estudio reciente que después de que los sujetos fueron expuestos a un virus del resfriado vivo, el 39 por ciento de las personas que habían dormido seis horas o menos se enfermaron, en comparación con solo el 18 por ciento de las que habían dormido más de seis horas. De hecho, la pérdida de sueño se ha asociado con una función disminuida de las células inmunitarias que ayudan a combatir los virus.

Rellénate con Anticold Nutrientes

La fibra no es solo comida, es una fuente de energía para las bacterias intestinales. Cuando las bacterias intestinales fermentan la fibra, se producen metabolitos que ayudan al sistema inmunitario a atacar el virus de la gripe. La fibra soluble que atrae el agua y retrasa la digestión parece ofrecer más beneficios inmunitarios que la insoluble. Trate de consumir 25 gramos de fibra por día, siendo la cuarta parte fibra soluble. Para un refuerzo inmunológico adicional, intente agregar ajo (se ha demostrado que posee propiedades de lucha contra el virus y destrucción bacteriana) y jengibre (es un antiinflamatorio natural) en sus comidas de manera regular.

Hacer gárgaras después de cada comida

El American Journal of Preventative Medicine informa que si hace gárgaras con agua corriente durante 15 segundos tres veces al día, puede reducir sus probabilidades de resfriarse en casi un 40 por ciento. Hacer gárgaras elimina físicamente las enzimas en la boca y la garganta que ayudan a las células virales a duplicarse. Las células virales se ingieren cuando alguien a su alrededor tose o estornuda cerca de usted y usted inhala las gotitas infectadas. De acuerdo con Live Science, alrededor de 3,000 gotitas son expulsadas en una sola tos y algunas salen volando de la boca a velocidades de hasta 50 millas por hora. El estornudo es aún peor, con hasta 40,000 gotitas expulsadas a velocidades superiores a 200 millas por hora.



Ajusta tu actitud

Además de hacerte feliz, una perspectiva positiva también puede ayudarte a mantenerte saludable. La investigación ha encontrado que las personas que eran optimistas tenían niveles más altos de células T, que desempeñan un papel importante en la respuesta inmune del cuerpo.

Evite fumar y beber menos alcohol

Fumar debilita las defensas inmunológicas básicas y aumenta el riesgo de bronquitis y neumonía, mientras que beber alcohol perjudica el sistema inmunológico y aumenta la vulnerabilidad a Infecciones pulmonares.

Prevención del resfriado y la gripe en el lugar de trabajo

Hay pasos simples que puede tomar para prevenir la propagación de un resfriado y la gripe en el lugar de trabajo:

- Lávese las manos durante al menos 15-20 segundos con jabón varias veces al día, especialmente después del contacto con superficies potencialmente contaminadas. Las superficies contaminadas incluyen: manos después de saludar, manijas de puertas (incluyendo microondas o refrigerador), máquinas copiadoras, el teclado o teléfono de otra persona, manijas de cafeteras, botones de ascensores, mostradores y libros compartidos u otros materiales de oficina.
- Después de lavarse las manos, cierre la llave con una toalla de papel.



Datos de la gripe

- Un estudio publicado en 2018 mostró que vacunarse contra la gripe disminuyó el riesgo de gripe grave entre los adultos y también redujo la gravedad de la enfermedad.
- Las personas con gripe son más contagiosas en los primeros tres o cuatro días después de que comienza la enfermedad.
- El 5-20% de la población de EE. UU. Se inmuniza contra la gripe cada año.
- Durante la temporada de gripe 2017 -2018, las estimaciones indican que más de 900,000 personas fueron hospitalizadas relacionadas con la gripe y más de 80,000 personas murieron a causa de la gripe.
- Hay cuatro tipos de virus de influenza: A, B, C y D. Los virus de influenza A y B causan epidemias estacionales casi todos los inviernos en los Estados Unidos. Las infecciones por influenza C generalmente causan una enfermedad respiratoria leve y no se cree que causen epidemias. Los virus de la influenza D afectan

<https://www.shape.com>
<https://www.everydayhealth.com/columns/white-seeber-grogan-the-remedy-chicks/ten-simple-natural-ways-to-boost-immune-system/>
<https://images.search.yahoo.com/search/images;>
<https://www.healthline.com/health/influenza/facts-and-statistics#12>
<https://www.simmons.edu>