

5 Claves para mejorar nuestras defensas

El sistema inmunitario es el mecanismo de defensa del cuerpo frente a las agresiones externas. La pandemia producida por la Covid-19, ha modificado nuestras vidas de forma inimaginable y ahora más que nunca debemos potenciar nuestras defensas para protegernos frente a la infección.

¿Qué hábitos saludables fortalecen nuestras defensas?

1. Consumir alimentos ricos en vitaminas

Un patrón de nutrición rico en frutas y verduras proporciona antioxidantes, como la vitamina C y la vitamina D, y otros nutrientes antiinflamatorios que ayudan al sistema inmunológico. Debemos incluir en la dieta, frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, yogures, frutos secos, pescados, carnes magras y huevos.

2. Conseguir una adecuada hidratación

Beber agua favorece la hidratación corporal y el efecto protector de la mucosa que es la barrera que encuentra el virus en primer lugar.

3. Realizar ejercicio moderado

Se ha demostrado que el ejercicio estimula el sistema inmunológico al maximizar la capacidad del organismo para absorber y utilizar eficientemente el oxígeno. El ejercicio moderado es capaz de aumentar la actividad de los leucocitos, células del sistema inmunitario que mediante los anticuerpos, neutralizan los agentes externos.

Se recomienda realizar ejercicio al menos 30 minutos diarios, cinco veces a la semana, o dividirlo en periodos cortos de 10 minutos a lo largo del día. Si no podemos salir al exterior, siempre existe la opción de hacer un programa de ejercicios en casa trabajando los grandes grupos musculares: subir escaleras, hacer abdominales, sentadillas, etc.

4. Manejar el estrés y mantener las relaciones sociales

Las actividades relajadas y las relaciones sociales con amigos y familiares, favorecen el control del estrés, reducen la producción de cortisol y mejoran la función del sistema inmune.

Concentrarse en la atención plena y evitar las situaciones que producen ansiedad, pueden producir una agradable sensación de bienestar. Actividades que requieren concentración o meditación como el qi gong y el yoga, son muy beneficiosas y se pueden hacer en casa. Las videollamadas nos permiten estar conectados con nuestros seres queridos y reducir el estrés que produce la separación.



5. Mantener un patrón de sueño adecuado

Dormir lo suficiente estimula el sistema inmunológico al aumentar la cantidad de leucocitos. La falta de sueño parece ser un desencadenante de inflamación leve y algunos estudios la relacionan con un mayor riesgo de neumonía e infecciones respiratorias.

En definitiva, mantener un hábito saludable, mejorará nuestra calidad de vida, y nos permitirá vivir mejor y durante más tiempo.