

# GUÍA RÁPIDA PARA SUBIR TUS DEFENSAS

.....

Cuando se presenta cualquier crisis de salud, aquellos que tienen el sistema inmune frágil o comprometido son los más vulnerables. La pregunta del millón es, ¿cómo construyo un sistema inmune más fuerte?

## Los efectos del estrés

.....

El estrés puede definirse como la respuesta de adaptación del organismo al medio en el que se encuentra. El entorno nos demanda una serie de recursos para poder adaptarnos a él y eso generará la respuesta de estrés en nuestro organismo

## Tips para canalizar el estrés

.....

**RELÁJATE:** Respira profundo llevando el aire hasta tu estómago.

**AFIRMA:** Haz afirmaciones positivas, cierra los ojos y visualiza cosas que te hagan sentir bien.

**MEDITA:** La práctica de Mindfulness o atención plena es una herramienta.



## Sistema inmune

Un sistema inmunológico fuerte puede contribuir a que nuestro cuerpo se pueda defender más fácilmente, tenga menos síntomas y luche mejor. Para eso necesitamos crear un plan de acción e integrarlo a nuestras vidas, ya que es casi imposible saber cuándo nos va a atacar alguna enfermedad y mucho menos una pandemia. Lo primero es entender cuáles son los componentes de este plan, tanto en la comida como en nuestra rutina diaria.

### #1 Canaliza y re enfoca el estrés

Vamos a cambiar el enfoque de lo que significa el estrés ya que sin éste presente en nuestras vidas no habría pasión, motivación y determinación para realizar una tarea, para alcanzarlas, si buscáramos su opuesto sería la apatía, desánimo





.....  
**DUERME:** Descansar es importantísimo y te va a cambiar el día. De 7 a 8 horas, siempre, este es un factor NO negociable, de hecho el segundo factor más importante, para tener un sistema inmunológico fuerte y sus defensas altas.

y depresión. **El estrés nos ayuda a adaptarnos a los cambios**, es un motivador si lo sabemos canalizar, pero cuando es excesivo, desmedido y es quién nos dirige puede facilitar o predisponer a la aparición de ciertas enfermedades, desde un resfriado, inflamaciones, alergias, haciendo que nuestro sistema inmunológico se debilite y baje las defensas.

## #2 Come bien

No importa si estás realizando tareas del hogar o trabajando “*home office*” es muy importante que te hagas una rutina de alimentación balanceada, incorporando porciones y horarios.

La importancia del Omega 3 y el hígado de bacalao:

El proceso inmunológico nos protege de una serie de agentes externos que pueden afectar a nuestra salud. Por ejemplo, un virus de una gripe o al hacernos una herida. En este tipo de casos, nuestro sistema inmunológico cumple un rol fundamental. Es el encargado de detectar y atacar al cuerpo infeccioso, conocido también como antígeno.

El aceite de hígado de bacalao es una fuente de vitaminas esenciales, así como **ácidos grasos omega-3** (EPA y DHA), su consumo es importantísimo para la salud cardiovascular, hormonal, inmunológica, reproductiva y neurológica.



Emulsión y Perlas Ballena Azul proporcionan un complemento nutricional diario que ayudarán a fortalecer el sistema inmunológico de niños y adultos.

Aún en confinamiento (dentro de casa) debes tomar de 15 a 20 minutos de sol

Unos bajos niveles de vitamina D influirían en este sistema inmune, debilitándolo y, por tanto, dificultando nuestra defensa frente a los agentes externos como este nuevo virus, el coronavirus.

Se debe tomar el sol en las horas centrales del día con el sol alto y procurando no quemar la piel. Además, ha aconsejado aumentar en la dieta aquellos productos alimenticios vegetales y animales que tengan vitamina D, por ejemplo, los pescados azules (salmón, boquerones, arenques o sardinas).

"Por tanto, en esta época de confinamiento sería interesante aumentar los niveles de vitamina D porque tienen un papel importante en el sistema inmunitario celular a través de su activación en linfocitos T y macrófagos y estar en mejores condiciones a la hora de afrontar cualquier posible infección como, por ejemplo, el coronavirus