

Refuerce Su Sistema Inmunitario

Dale a tu cuerpo la protección extra que necesita centrándote en alimentos ricos en nutrientes y siguiendo un estilo de vida más saludable.



Coma Más Frutas y Vegetales.

La nutrición desempeña un papel importante en el funcionamiento de nuestro sistema inmunitario. Las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y antioxidantes que disminuyen la inflamación y pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



Duerma lo Suficiente.

El cuerpo necesita dormir para repararse y restaurarse. Es tan importante como la nutrición y la actividad, y ayuda al sistema inmunitario a combatir mejor las enfermedades. Los adultos deben procurar dormir entre 7 y 8 horas, los niños en edad escolar entre 9 y 12 horas y los adolescentes entre 8 y 10 horas.



Manténgase Activo.

La actividad regular mejora nuestro sistema cardiovascular, reduce la presión sanguínea, disminuye el estrés y ayuda a controlar nuestro peso. No hace falta un gimnasio o un equipo de lujo para estar activo. Prueba caminando, haciendo estiramientos, montando una bicicleta, nadando o trabajando en el jardín.



Manténgase Hidratado.

Bebe más agua y limita las bebidas azucaradas. El agua ayuda a eliminar los residuos corporales que pueden causar enfermedades. Ayuda a transportar el oxígeno a las células del cuerpo para que los sistemas funcionen correctamente.



Controle el Estrés.

Es normal experimentar estrés, pero un exceso puede ser perjudicial, ya que aumenta el riesgo de padecer enfermedades. Ayuda a reducir el estrés meditando, disfrutando de un pasatiempo o hablando con un amigo.



Deje de Fumar.

Fumar daña los pulmones, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias. Al dejar de fumar, se reducen las posibilidades de padecer cáncer de pulmón y otras enfermedades respiratorias.