

Fortalezca sus defensas y su sistema inmunológico



① HAGA LO POSIBLE POR COMER BIEN



② EVITE EL CIGARRO



③ HAGA EJERCICIO, VACÚNESE ...



Créditos:

Equipo de Edición y Metodología

Coordinación Metodológica:

Pablo Alvarado, Cal Soto, Loyda Alvarado,
Laura Alfaro, Marlom Portillo, Elmer Romero

Investigación y Texto:

Equipo de Salud y Seguridad NDLOM & Network

Corrección de Estilo:

Marlom Portillo

Ilustraciones:

Alecu

Mohamed Hassan; Pixabay

Gerd Altmann; Pixabay

MMDIE, Pixabay

OpenClipart-Vectors, Pixabay

Concepto Gráfico y Diagramación:

Laura Alfaro y Daniel González

Artworks Productions

Folletos Populares

© Ediciones NDLOM

Primera Edición, marzo de 2020

Oficina Central: 1030 S Arroyo Pkwy. Suite 106, Pasadena, CA 91105

Oficina de la Costa Este: 1419 V. St. Suite 308, Washington, DC 20009

Este material ha sido elaborado tomando como referencia las siguientes páginas del internet y documentos:

Centro de Control de Prevención y Enfermedades (CDC) por sus siglas en Inglés. / Centro de Control de Prevención,
enfermedades e Infecciones del estado de Maryland. / www.cuerpomente.com,
<https://kidshealth.org/es/kids/immune-esp.html> y www.aarp.org.



1. Introducción

Es esta pandemia que estamos sufriendo, es bien conocido que aún no hay vacuna ni medicina que pueda combatir el coronavirus. Este virus es un nuevo y se identificó como COVID-19. Apareció primera vez en Wuhan China el 2019. Lo más importante es que todavía no hay una vacuna para la prevención, ni cura 100% efectiva. Es un virus que se propaga de persona a persona y puede causar pulmonía si llega a los pulmones, lo cual puede ser mortal.

Eso significa que debemos prevenir, para contener este tipo de coronavirus. Recordemos que la comunidad jornalera corre muchos riesgos de contagiarse. Eso no debe ser motivo de alarma, porque si mantenemos la distancia social y las medidas de higiene, lavarse las manos con jabón, lo podemos contener. Recuerde que sino hay trabajo seguro es mejor quedarse en casa.

La manera de saber cómo se contagia de covid-19 es si usted tiene tos seca, fiebre muy alta, dificultad para respirar y fatiga o cansancio excesivo. ¿Por qué me puedo enfermar con este

coronavirus? Por estar cerca de una persona infectada, sin seguir las recomendaciones de salud, por no lavarnos las manos constantemente o tocarnos la nariz, la boca y los ojos con las manos contaminadas.

También por no limpiar y desinfectar las áreas contaminadas, por compartir cubiertos y utensilios sin desinfectarlos correctamente. Sobre todo, por estar en lugares públicos sin mantener la distancia sana.

Pero, si usted o alguien de su familia se contagia, por favor siga las instrucciones de salud y siga la cuarentena debidamente. Si esta muy grave y no puede respirar hablele al doctor.

Especialmente si somos vulnerables o propensos a contraer enfermedades. Por ejemplo, si tenemos una condición médica preexistente como diabetes tipo I y II, asma, presión alta y algún tipo de cáncer, que hace que nuestro cuerpo tenga las defensas bajas. Ahí estamos en mayor peligro de contraer este coronavirus.



En la comunidad jornalera debemos cuidarnos más, porque muchos corremos mayor riesgo de contagio y de agravarnos. Aunque este virus no distingue edad, sexualidad, ni clase social se ha comprobado que es peligroso para la comunidad de adultos de tercera edad.



2. ¿Qué nos defiende contra el COVID-19?

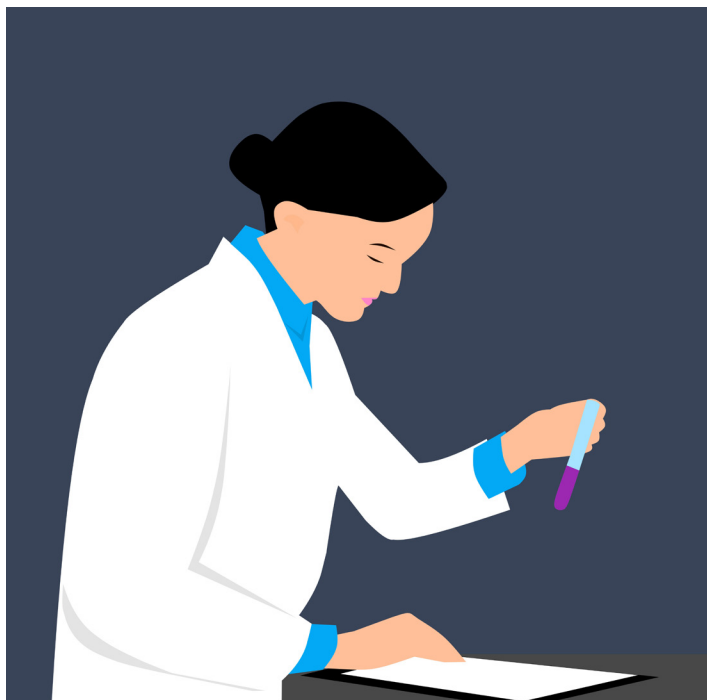
Acá se comprueba cómo nuestro cuerpo se defiende contra los virus y otras enfermedades. Nuestro cuerpo viene equipado con las defensas necesarias y en el campo de la salud le llaman sistema inmunológico.

¿Qué es el Sistema Inmunológico? Es la defensa natural del cuerpo en contra de virus e infecciones. El cuerpo por medio de una serie de pasos y mecanismos combate y destruye organismos extraños como virus y bacterias infecciosas que el cuerpo considera dañinos.

Ser inmune significa estar protegido. Por lo tanto, tiene sentido que el sistema corporal que ayuda a combatir las enfermedades se llame "sistema inmunológico". Este tiene una red de células, tejidos y órganos que funcionan conjuntamente para proteger al cuerpo.

La infección del cuerpo se da cuando el virus reproduce, que son pequeñísimos y millones caben en una pequeña gota de sangre. En ese momento nos enfermamos, porque el virus encontró la manera de "encenderse" o activarse dentro del cuerpo. Ahora si estamos inmunes, si nuestras defensas están fuertes, el cuerpo se defiende sólo. Hay que ayudarlo con dieta, buena alimentación y una que otra medicina.

A los virus las defensas del cuerpo los reconocen y poco a poco lo replican y los destruyen. Pero si nuestras defensas están débiles, eso incluye mala alimentación o precondiciones de salud, entonces podemos estar en problemas sin una vacuna o medicina que ayude al sistema inmunológico a pelear contra el virus.



3. Las defensas contra el COVID-19 y el sistema inmunológico.

En definitiva, tener un sistema inmunológico débil o fuerte hace la diferencia si se nos pega el COVID-19. Insistimos lo mejor es la prevención. ¿Pero cómo nos damos cuenta si nuestras defensas están débiles o fuertes? ¿Pero es suficiente el sistema inmunológico para evitar que te nos enfermemos?

Bueno, todo el mundo se enferma de vez en cuando. Pero el sistema inmunológico nos ayuda a recuperarnos y a ponernos bien. Mucho mejor, si nos ponemos todas las vacunas, nuestro cuerpo estará más que preparado para luchar contra las

enfermedades graves que al sistema sólo le costaría mucho combatir. Por ejemplo, si te pones la vacuna contra la gripe o la influenza, y te expones alguna vez a esa enfermedad, estarás protegido y no te contagiarás.

Veamos si nuestro sistema inmunológico está débil y fuerte:



Fuerte – Cuando podemos hacernos nuestro examen físico anual con nuestros doctores. También si nos vacunamos todos los años, al tiempo debido. Al mismo tiempo llevamos una vida diaria tranquila y nos ejercitamos. Eso si logramos evitar el estrés de la vida diaria y la sobrevivencia. Sin duda los nutrientes que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico son las comida balanceadas. Es mejor si son ricas en vitaminas que combaten las gripes y resfriados comunes, cómo la C, A y E. La vitamina C a fuerzas contra la influenza y resfríos, la A construye barreras contra las infecciones de la mucosa, y la vitamina E aumenta la respuesta inmunológica en general.

Débil - Las defensas están porqué no hemos comido bien ni saludable y andamos bien estresados. Encima de todo hemos tenido infecciones recurrentes y fiebres. Cuando nuestro cuerpo está débil generalmente se nos nota en los ojos secos, los vómitos, las manchas rojas y blancas en la piel, la caída del cabello, la falta de sueño y el cansancio excesivo.



Durante esta pandemia del coronavirus, lo mejor es cuidarse y tratar de robustecer nuestro sistema inmunológico.

¿Pero cómo fortalecer nuestras defensas contra el COVID 19?

Debemos ser disciplinados y seguir las instrucciones de las autoridades y el sistema sanitario. En la medida de lo posible se puede fortalecer nuestras defensas así:



Ponerse las vacunas



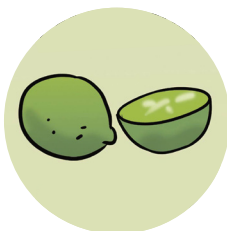
Hacer ejercicios y otras actividades físicas



Sobre todo mantener la calma, no estresarse



Evitar el cigarrillo y el alcohol



Tener una dieta sana y equilibrada

- ◇ Con cítricos como el limón, naranja. Legumbres y vegetales verdes como espinacas, berros, etc.
- ◇ Comer huevos, yogurt, queso, Kefir y otros
- ◇ También el ajo y la cebolla que son antisépticos naturales que nos protegen contra infecciones.
- ◇ Otros alimentos antioxidantes frutas y vegetales como la remolacha, brocoli, granada, etc. También los rojos y amarillos, como la zanahoria, pescado, jengibre, entre otros por su alto contenido en vitaminas A y B.
- ◇ No, olvide Tomar suficiente agua, té y batidos de frutas naturales.

**Recomendación. Por favor no descuide sus alergias.
Las comidas. Pues queda a discreción de cada persona si consume
algo que le produzca alergias a ciertos alimentos.**

4. Conclusiones

Finalmente, la comunidad jornalera y la clase laboral en general, mantengámonos sanos, y fortalezcamos el sistema inmunológico.



Sobre todo, ayudemos a nuestros sistemas inmunológicos, lavándonos las manos con jabón para prevenir posibles infecciones, comiendo alimentos saludables y nutritivos, haciendo abundante ejercicio físico y sometiéndose a revisiones médicas regulares.

Evitemos al máximo el alarmismo y la confusión. NO CAIGAMOS EN ESTRÉS Y ANSIEDAD INNECESARIOS. No veamos ni oigamos noticias durante todo el día, una hora o menos es suficiente. Evitemos a los estafadores e informémonos de nuestros derechos.

**¡No olvidemos que si nos encontramos bien,
se debe a nuestro sistema inmunológico!**

