

# FORTALECIENDO MI SISTEMA INMUNOLÓGICO

## +SANAS+FUERTES+FELICES EDICIÓN 2022



# +SANAS+FUERTES+FELICES

## PRESENTACIÓN

Desde los inicios de la pandemia de COVID 19, circularon las recomendaciones del lavado de manos, distanciamiento social, uso de mascarilla, etc. las cuales entendimos que eran la forma de evitar contagios, sin embargo, la información de cómo estar preparadas para un inminente contagio era muy escasa y poco precisa.

Se llegó a la conclusión, después de discutirlo con profesionales en la salud, de que la mejor forma de salir bien libradas de un contagio era fortaleciendo el sistema inmunitario.

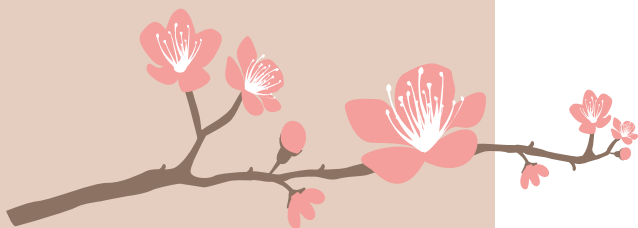
Es así que mediados del 2020 surge la iniciativa de Asociación Vive Verde para, conjuntamente con CEDEPCA realizar la campaña +sanas+fuertes+felices cuyo objetivo es compartir a través de publicaciones pagadas en las redes sociales Facebook, Instagram y Whatsapp, información científica sobre la manera de cómo desde la cotidianidad, tomar acciones concretas y prácticas para fortalecer el sistema inmunológico. Invitando, con sugerencias fáciles de comprender y al alcance de toda persona, a implementar cambios en los hábitos de vida, que tendrían como consecuencia el fin mencionado. La información se dividió en tres áreas alimentación, ejercicio, salud mental y salud espiritual.

La campaña **+sanas+fuertes+felices** contempla también la realización de un foro virtual en ocasión del día Mundial de la Salud Mental que se celebra cada 10 de octubre, y que provee un tema diferente cada vez; con la participación de distintos profesionales afines al tema de la campaña.

Se ha utilizado las plataformas de las redes sociales de CEDEPCA, VIVE VERDE Y EL FORO DE LA ALIANZA ACT.

En la interacción con el público se ha contado con profesionales de la medicina, psicología y personal capacitado para dar acompañamiento espiritual.

Debido a la respuesta masiva positiva de las dos primeras ediciones de la campaña **+sanas+fuertes+felices** se realiza esta tercera edición y se transfiere a este formato la información manejada durante las 12 publicaciones y se enlaza la información presentada en el foro de la campaña 2022.



**+SANAS+FUERTES+FELICES**

# PARA UN SISTEMA INMUNE FUERTE

Aunque vivimos expuestos a la actividad nociva de innumerables microorganismos -bacterias, virus, hongos, parásitos-, nuestro organismo cuenta con la mejor defensa natural ante ellos: el sistema inmune.

Es una realidad que en estos últimos tiempos ha sido fundamental el lavado de manos, el distanciamiento social y el uso de mascarilla como una forma de evitar el contagio del virus de COVID 19, y para defendernos de los embates de este y cualquier otro virus que haya invadido nuestro cuerpo. Mantener un sistema inmune fortalecido es vital.



Te presentamos algunos tips que te pueden ayudar en este proceso de fortalecimiento de tu SISTEMA INMUNE

Estos son 4 factores, que consideramos son la base para lograr este objetivo.

Comida saludable

Ejercicio

Salud mental

Salud espiritual

Piensa cómo has atendido estos 4 factores e identifica en cuál podrías poner más atención, colócalo al inicio de tu lista y junto a nosotras puedes tomar acciones para mejorar tu salud y vivir una vida más plena.

Una vez hecho esto está pendiente de las próximas publicaciones en las que te daremos algunas ideas para reforzar esa o esas áreas que identificaste.



# +SANAS+FUERTES+FELICES CUIDANDO NUESTRAS MUCOSAS

Las mucosas son las superficies de contacto con el ambiente más extensas de nuestro cuerpo, se encuentran en ojos, oídos, nariz, garganta, tractos gastrointestinal y genitourinario y respiratorio son una especie de barrera de protección contra virus y bacterias.

Cuando nuestras mucosas se mantienen saludables y desinflamadas obtenemos:

- Buena absorción de nutrientes.
- Flora intestinal conservada
- Buen funcionamiento de sistema inmune

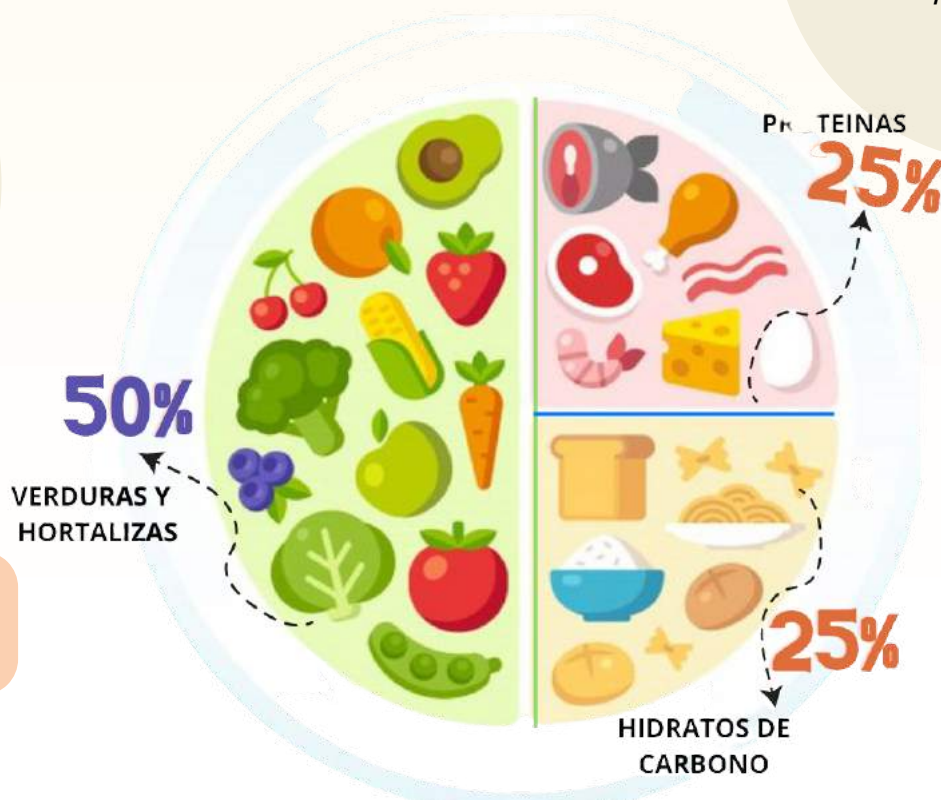
Lo que comemos tiene mucho qué ver con que nuestras mucosas se inflamen o no.

El sabio Hipócrates dijo "Tu comida será tu medicina y tu medicina será tu comida" Una dieta sana tiene que contar con un buen porcentaje de frutas, vegetales (50%), Proteínas (25%) y carbohidratos (25%).

Es importante tener en cuenta que:

- Las grasas saludables son importantes:
- Los lácteos pueden causar mucha inflamación de las mucosas, recomendamos solo pequeñas porciones de lácteos en nuestra alimentación.
- Puedes sustituir el azúcar blanca por miel, panela o azúcar morena.
- Dejar para ciertas ocasiones la comida chatarra y los alimentos industrializados.

Que las frutas, vegetales y ensaladas constituyan el 50% de nuestra alimentación, 25% proteína, 25% grasas saludables /Cereales integrales.



**+SANAS+FUERTES+FELICES**

# AGUA PURA: CONOZCAMOS LOS BENEFICIOS

Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. El agua cumple las siguientes funciones:

- Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las evacuaciones intestinales.
- Ayuda a disolver los minerales y nutrientes para que sean más accesibles para el cuerpo, así como a transportar los desechos fuera del cuerpo. (Son estas dos funciones las que hacen que el agua sea vital para los riñones)
- Lubrica ojos y amortigua las articulaciones.
- Regula la temperatura corporal.

En conclusión, cuando el cuerpo recibe la cantidad adecuada de agua, mejora la calidad de vida y mejora el sistema inmunológico

La falta de agua puede provocar deshidratación y una deshidratación leve puede quitarte la energía y hacer que te sientas cansada.

Ante esta situación, **RECOMENDAMOS**: Evitar el consumo de bebidas gasificadas y azucaradas, pues incrementan hasta en dos veces la insuficiencia renal. Promovemos el consumo de agua que beneficia la activación de todos los órganos internos, disminuye la presión arterial, elimina los excesos de sales, urea y toxinas del cuerpo humano, así como favorece la no formación de cálculos renales y evita infecciones urinarias a repetición.

Es recomendable beber 2 litros de agua durante el día. Te sugerimos anotar cada vez que bebas agua durante el día y al finalizar el día revisar, de esa manera, cada vez aumentarás tu ingesta de agua hasta crear un hábito.



- Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las evacuaciones intestinales.



- Ayuda a disolver los minerales y nutrientes para que sean más accesibles para el cuerpo, así como a transportar los desechos fuera del cuerpo. (Son estas dos funciones las que hacen que el agua sea vital para los riñones)



- Regula la temperatura corporal. En conclusión, cuando el cuerpo recibe la cantidad adecuada de agua, mejora la calidad de vida y mejora el sistema inmunológico

+SANAS+FUERTES+FELICES

# CADA GOTA CUENTA



hablamos sobre los beneficios de ingerir una cantidad suficiente de agua Y entendemos que hidratarse adecuadamente es fundamental para mantener un sistema inmunológico fortalecido.

- Recordemos que debemos consumir por lo menos 8 vasos de agua diarios para mantener el funcionamiento de nuestro cuerpo en optimas condiciones
- Es posible que debas modificar el consumo de líquido total en función de varios factores:
- ·Ejercicio. Si practicas alguna actividad que te hace sudar, es necesario que bebas más agua para cubrir la pérdida de líquido. Es importante beber agua antes, durante y después de hacer ejercicio. .

- ·Entorno. El clima cálido o húmedo puede hacerte sudar, y es necesario que bebas más líquido.
- ·Salud general. El cuerpo pierde líquidos cuando tienes fiebre, vómitos o diarrea talvez necesites beber soluciones de rehidratación oral.
- ·Embarazo o lactancia. Las mujeres que están embarazadas o amamantando necesitan más líquido para mantenerse hidratadas

DESDE 1995

**EL CUERPO PIERDE LÍQUIDOS CUANDO TIENES FIEBRE, VÓMITOS O DIARREA TALVEZ NECESITES BEBER SOLUCIONES DE REHIDRATACIÓN ORAL.**

**+SANAS+FUERTES+FELICES**

# NO TODAS LAS GRASAS SON MALAS.

En busca de fortalecer nuestro sistema inmunológico hemos aprendido que debemos cuidar nuestra dieta, beber suficiente agua y la forma más práctica de adquirir este hábito. Ahora hablemos de las grasas.

La fibra y las grasas también es importante consumirlas para mantener nuestro sistema inmune fortalecido, estas ayudan a prevenir la inflamación crónica, base de las enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, problemas cardíacos y obesidad. Esta inflamación crónica es un factor para empeorar los cuadros infecciosos ya sea por virus o bacterias

La fibra puede obtenerse de los cereales integrales, las nueces y semillas, así como de las frutas y hortalizas.

En cuanto a las grasas buenas, el cuerpo las utiliza como fuente de energía. Es importante aclarar que no todas las grasas son saludables. Lo mejor es evitar las saturadas, así como las trans —presentes en alimentos procesados y congelados—, y consumir las saludables como nueces, aguacate, aceite de oliva, chía, salmón, pescado, sardinas y atún.

Si aún tienes dudas sobre por qué tu organismo necesita grasas, debes saber que ayudan a formar el tejido nervioso y controlar la inflamación. También ayudan a que tu cuerpo absorba las vitaminas A, D, E y K. Procura no caer en regímenes estrictos, estos sólo limitan la cantidad de vitaminas, minerales y otros nutrientes, que entran en tu organismo.

Decide ir eliminando de tu dieta poco a poco las grasas, la margarina, las frituras, la mayonesa, el aceite de girasol, de maíz etc.



**LAS GRASAS BUENAS EL CUERPO LAS UTILIZA COMO FUENTE DE ENERGÍA. LO MEJOR ES CONSUMIR LAS SALUDABLES COMO NUECES, AGUACATE, ACEITE DE OLIVA, CHÍA, SALMÓN, PESCADO, SARDINAS Y ATÚN.**

# ELIGE + SANAS + FUERTES + FELICES MOVEERTE

La crisis sanitaria originada por el virus covid-19 provocó el confinamiento al que fue sometida gran parte de la población mundial.

Fortalecer el sistema inmunológico requiere que hagamos cambios importantes en nuestra vida, en nuestras publicaciones anteriores hablamos de cómo mejorar de forma práctica nuestros hábitos alimenticios, y de cómo crear el hábito de beber por lo menos 2 litros de agua al día.

Otro factor importante es el ejercicio físico. Algunos autores afirman que nos hemos enfrentando a dos pandemias de manera simultánea: la pandemia de covid-19 y una pandemia de inactividad física.

Aunque parezca increíble tan solo dos semanas sometidos a una reducción de los niveles de actividad física diaria son suficientes para el deterioro musculoesquelético y metabólico.





## EL EJERCICIO ES SALUD.

Fortalecer el sistema inmunológico seguramente va a requerir hacer cambios en nuestras rutinas, tanto en la forma en que comemos, cómo nos hidratamos y la cantidad y forma de ejercicio que hagamos.

Qué pasa en el cuerpo cuando haces ejercicio:

- La actividad física puede ayudar a eliminar bacterias de los pulmones y las vías respiratorias y por tanto, a reducir las probabilidades de contraer un resfriado, gripe u otra enfermedad respiratoria.
- El ejercicio provoca cambios en los anticuerpos y los leucocitos. Los leucocitos son las células del sistema inmunitario que combaten las enfermedades mediante los anticuerpos. Estos anticuerpos y leucocitos circulan más rápidamente con la práctica habitual de ejercicio.

La elevación breve de la temperatura corporal durante e inmediatamente después del ejercicio puede ayudar al cuerpo a combatir mejor una infección, similar a lo que sucede cuando tienes fiebre.

- El ejercicio disminuye la secreción de las hormonas del estrés como el cortisol.

Además de realizar pequeños cambios en tus rutinas de movimiento diarias como caminar a la tienda, elegir subir o bajar gradas, Te sugerimos practicar algún deporte.

Podrías pensar en uno nuevo (es muy emocionante) o retomar el que siempre has practicado.

Si nunca has hecho deporte te sugerimos la caminata, trotar, o natación, son deportes que por ser individuales te permiten avanzar a tu propio ritmo.



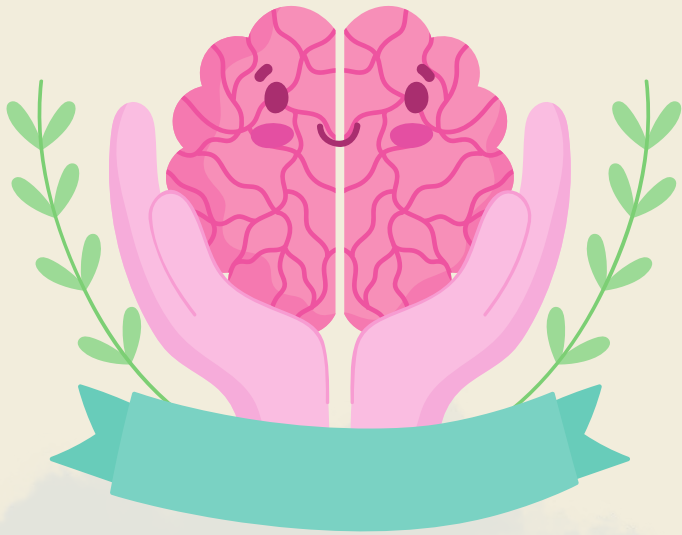
LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE AYUDAR A ELIMINAR BACTERIAS DE LOS PULMONES Y LAS VÍAS RESPIRATORIAS Y POR TANTO, A REDUCIR LAS PROBABILIDADES DE CONTRAER UN RESFRIADO, GRIPE U OTRA ENFERMEDAD RESPIRATORIA.

# TU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE

Ahora es tiempo de hablar de la salud mental que es tan importante como la física para lograr nuestro objetivo.

Con el confinamiento que se llevó a cabo por motivo de la pandemia de COVID 19 hemos sido testigos de cómo la soledad y la cuarentena ha afectado a innumerables personas, especialmente las que viven solas y las personas mayores, pero también se ha hecho presente entre la gente joven.

La soledad puede afectar el estado físico de la salud y esto no debe ser motivo de vergüenza ya que es una realidad que está presente.



Si estás preocupada, o si notas que los síntomas de salud mental empeoran, pide ayuda

Algunas ideas:

- Llamar o usar redes sociales para comunicarte con un amigo cercano o un ser querido, aunque sea difícil hablar sobre tus sentimientos.
- Ponerte en contacto con un pastor, un líder espiritual u otra persona de tu comunidad religiosa.
- Intégrate a un grupo de 12 pasos, puedes contactarlos a través de redes sociales.
- Detecta y aléjate de personas que aporten conversaciones pesimistas o negativas.
- Llamar a tu médico, o profesional en salud mental, para preguntar sobre opciones para citas para hablar sobre tu ansiedad o depresión, y recibir consejos y guía. Algunos pueden ofrecer la opción de citas telefónicas, por video o en línea.

.....  
**SI ESTÁS PREOCUPADA, O SI NOTAS QUE  
LOS SÍNTOMAS DE SALUD MENTAL  
EMPEORAN, PIDE AYUDA**  
.....

+SANAS+FUERTES+FELICES

# TU COMPLICE.

Cuando realizas cualquier tarea en la vida, qué agradable es tener una compañera aliada con quien poder compartir logros, tristezas, dudas y desesperanzas.

Nuestro consejo de hoy TE INVITA A ENCONTRAR UNA ALERA QUE TE AYUDE A fortalecer en tu voluntad, encuentres una amiga que esté en la misma sintonía y que quiera apoyarte e iniciar su proceso de vida saludable también.

Pueden salir juntas a dar la caminata, pueden escribirse o hablarse cuando estén a punto de tomar una decisión. Pueden hablar cuando estés desanimada .. O pedirle que simplemente esté allí de testigo y de escucha activa en tu caminar y en tu decisión. Ser tú la amiga que escucha y acompaña también es sanador.

El camino es más llevadero si tienes con quien compartir las cargas. Reconocer lo que me agobia, o agobia a alguien más y compartir la carga ayuda a aligerarla.

Hoy reconozco las emociones que me agobian y tomo la determinación de aligerar mi carga. La compañía de una amiga sincera me conforta y acompaña en el proceso. Agradecer cada por cada situación por desagradable y desalentadora que parezca te ayudará a encontrarle sentido a las vicisitudes de la vida. Tomar en cuenta para agradecer por sencillo que parezca es muy sanador, verás que hay más cosas buenas en tu entorno de las que te imaginas.



**+SANAS+FUERTES+FELICES**

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: ¿QUÉ BENEFICIOS BRINDAN?

Las técnicas de relajación son una gran manera de ayudar a controlar el estrés. La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo.

Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano y con el estrés relacionado con diversos problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y el dolor.

Ya sea que tu estrés esté fuera de control o que ya lo hayas controlado, puedes beneficiarte aprendiendo técnicas de relajación.

Practicar técnicas de relajación puede tener muchos beneficios, como los siguientes:

- v Disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial.
- v Disminución de la frecuencia respiratoria
- v Mejora de la digestión
- v Mantenimiento de niveles de azúcar en sangre normales
- v Disminución de la actividad de las hormonas del estrés
- v Aumento del flujo sanguíneo a los músculos principales
- v Disminución de la tensión muscular y el dolor crónico
- v Mejora de la concentración y el estado de ánimo
- v Mejora de la calidad del sueño y la fatiga.
- v Disminución de la ira y la frustración
- v Aumento de la confianza para lidiar con problemas

**ES UN PROCESO QUE DISMINUYE LOS EFECTOS DEL ESTRÉS EN TU MENTE Y CUERPO, PUEDEN AYUDARTE A LIDIAR CON EL ESTRÉS COTIDIANO Y CON EL RELACIONADO CON DIVERSOS PROBLEMAS DE SALUD,**

**10**



# +SANAS+FUERTES+FELICES

## PUEDES TENER PAZ EN LA TORMENTA

En esta pandemia, el miedo ha venido a visitar nuestros hogares día a día. Las noticias nos aterran, la economía nos agobia, y nuestra salud se ha visto afectada. ¿Qué demos de hacer? La salud espiritual, o la conexión plena con Dios es importante en cualquier crisis, y es imprescindible cultivar la salud espiritual que nos lleve a hacer viva la palabra: "En el mundo tendréis aflicción, pero confiad, yo he vencido al mundo"

Conectar con el Ser Superior, con el Origen, con Dios es vital para llevar a cabo lo que nos hayamos propuesto, abandonar nuestra voluntad y nuestras capacidades a un ser soberano nos permitirá avanzar más fácilmente hacia la conquista de nuestro objetivos. Agradecer cada situación de nuestra vida nos permitirá reconocer una forma de crecimiento y aprendizaje para nuestra vida.

.....

**ABANDONAR NUESTRA VOLUNTAD Y  
NUESTRAS CAPACIDADES A UN SER  
SOBERANO NOS PERMITIRÁ AVANZAR MÁS  
FÁCILMENTE HACIA LA CONQUISTA DE  
NUESTROS OBJETIVOS.**

.....

# +SANAS+FUERTES+FELICES

## MANOS A LA OBRA

Es mucha la información que circula en torno a mantener un estilo de vida saludable, pero talvez poner "manos a la obra" no es tan fácil como parece. Creemos que la campaña +sanas+fuertes+felices nos ha proporcionado principios para fortalecer nuestro sistema inmune fundamentándonos en 4 pilares: Comida saludable, Ejercicio, Salud mental y Salud espiritual

Te presentamos una lista de los retos en cuanto a estilo de vida saludable para que te decidas por el que más te haga falta. Todas tenemos diferentes debilidades. Cada reto ha de ser personal.

He aquí algunos ejemplos:

1. Necesito dejar de comer comida chatarra entre semana.
2. Quiero dejar de consumir gaseosas.
3. Voy a incluir vegetales, ensaladas y frutas en cada tiempo de comida.
4. Voy a tomar 2 litros de agua pura al día.
5. Consumiré grasas saludables como fuente de omega 3 (aceite de oliva, semillas, aguacate, linaza)
6. Solo comeré pasteles el fin de semana.

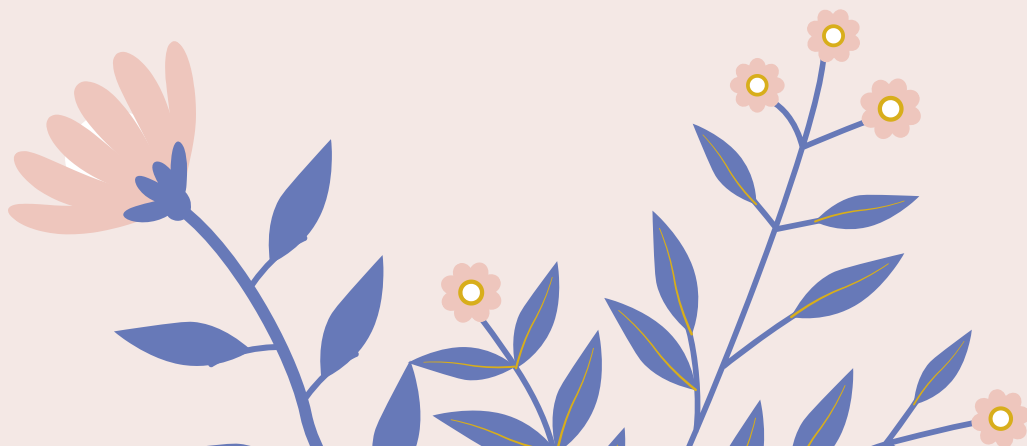
**ELIJE TU PROPIO RETO. NO HAY COMPETENCIA CON ALGUIEN, SOLO UN DESEO PROFUNDO DE EMPEZAR UNA TRANSFORMACIÓN.**

7. Hoy si empiezo a hacer ejercicio.
8. Empezaré a practicar ejercicios de respiración para relajarme.
9. La gratitud estará presente en mi mañana al despertarme y en mi noche al acostarme.
10. Mantengo mi conexión con el Creador.
11. Necesito buscar apoyo emocional para las pérdidas que he tenido.
12. El conflicto, el miedo, la tristeza, etc. me abrumba. Buscaré apoyo.
13. La oración se vuelve parte cotidiana de mi vida.

Elije tu propio reto. No hay competencia con alguien, solo un deseo profundo de empezar una transformación. Anótalo en la pared, o en el espejo y toma la decisión. HOY ES UN NUEVO DIA PARA EMPEZAR TU NUEVA VIDA.

¿Cuál es el reto que tú necesitas comenzar?





# **+SANAS+FUERTES+FELICES**

COORDINACION: MARIBEL DIAZ CASTAÑEDA -  
ASOCIACIÓN VIVE VERDE.

ANA PAXTOR - PROGRAMA PAD CEDEPCA

REDES SOCIALES: CEDEPCA ASOCIACIÓN VIVE  
VERDE

DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO: JORGE GARCÍA/  
KGIRÓN

EDICIÓN 2022  
OCTUBRE, 2022

