

Preparándonos para futuras epidemias....

Por Dra. María Olarte

@mariolartemd

Los impactos causados por la pandemia de covid-19 en el año aun en curso, aún no han dilucidados debido a que dicha pandemia aún está vigente, ya incluso se habla de 2 rebrote de la enfermedad en sitios donde ya se había eliminados, en algunos países de Europa se dejó reiniciar el aislamiento y el cierre del comercio y de más.

Por lo que debemos prepararnos para posibles reinfecciones e incluso aparición de nuevos virus. Pero surge una pregunta importante ¿Cómo?

Desde el punto vista gubernamental, a nivel mundial deben surgir estrategias y protocolos para saber actuar ante estas situaciones, pero que podemos nosotros directamente desde nuestra casa.

- Debemos fortalecer el sistema inmune, este es quien se encarga de defendernos de cualesquiera infecciones, los hacemos comiendo frutas y verduras, ricas en vitaminas especialmente, el ácido ascórbico que es crucial para este propósito y de minerales que son esenciales.



- Consume frutas como naranjas, mandarinas, frutos rojos, kiwis, guayabas, uvas, piña, así como verduras como hojas verdes, zanahorias, rábanos, tomates, cebollas, brócoli, pimentón en fin ósea asegúrate de consumir más de 5 raciones al día. Con ello aseguraras la ingesta diaria de vitaminas y minerales.
- Debes suspender el azúcar ósea sacarosa o el azúcar común, los alimentos químicos que por nuestro sistema inmune son detectados como ataque a nuestra salud, por ello ataca nuestro cuerpo y se debilitan, por ello si quieres ser fuerte ante infecciones suspende el azúcar.
- Mantén tu porcentaje de grasa periférica en metas, así te mantienes en tu peso saludable, realiza ejercicios de forma periódica, en forma clara evita tener sobrepeso.
- Descansa las horas necesarias, diviértete no todo es trabajo u obligaciones, lo que está pasando actualmente nos ha enseñado que hay cosas que hay que dejarlas fluir porque se salen de nuestras manos, por lo tanto, todo nuestro esfuerzo debe ir a lo que, si podemos cambiar, cosas como nuestra composición corporal, nuestros hábitos, nuestras costumbres nutricionales, el manejo del estrés.

Te invito a que evalúes tu vida y tus hábitos, que debes y puedes cambiar, para ello necesitas convencerte a ti mismo del cambio, llenarte de disciplina, paciencia, esfuerzo, orden y resiliencia.