



Cómo Fortalecer el Sistema Inmunológico Durante las Festividades



Clic en la imagen.

Estamos a las puertas de la temporada festiva y las reuniones con nuestros seres queridos capturan nuestra atención. Comenzando con el Día de los Muertos, siguiendo con el Día de Acción de Gracias y la Navidad, y cerrando con broche de oro al recibir el Año Nuevo, todo apunta a momentos de maravillosas interacciones humanas que nos invitan a añorar el calor de la familia y los amigos.



Photo by Erica Marsland
Huynh on Unsplash



Photo by Brooke
Lark on Unsplash



Photo by Marisol
Benitez on Unsplash



Clic en la imagen.



Cómo Fortalecer el Sistema Inmunológico Durante las Festividades

Ahora bien, también es cierto que muchas veces recibimos a las festividades en situaciones menos favorables como el trabajo acumulado, el ajetreo de ser anfitriones, la ausencia de personas queridas en estos momentos especiales y un sinnúmero de situaciones que podrían dejarnos vulnerables ante las amenazas a la salud inherentes de la época.

¿Qué hacer? ¡Lo básico! Independientemente de la situación de cada persona, lo fundamental es tomar cartas en el asunto, tomando medidas de precaución para proteger a nuestro cuerpo y medidas de acción para fortalecer nuestro sistema inmunológico. Todo esto con el propósito de que la salud y el bienestar propio y de todas las personas que nos rodean sean el común denominador en la temporada de fiesta

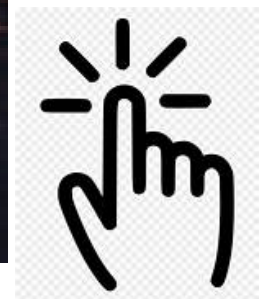


Photo by freestocks on Unsplash

Clic en la imagen.



Cómo Fortalecer el Sistema Inmunológico Durante las Festividades



Clic en la imagen.



Recomendaciones de Protección Inmunológica

¡Este es el juego de proteger al protector! Cuando se trata de hacerle frente a las amenazas a la salud, existen varias precauciones muy simples que podemos tomar para minimizarlas y así contribuir a que nuestro sistema inmunológico no se sature y pueda protegernos más eficientemente cuando se presente una amenaza a nuestra salud.

A continuación encontrarás cuatro recomendaciones de protección inmunológica que son simples y efectivas y que aplican a cualquier entorno social, tanto si somos invitados como si somos anfitriones:

- ✓ Lavarse muy bien las manos y con frecuencia.
- ✓ Usar desinfectante de manos cuando se requiera.
- ✓ Limpiar artículos que se manipulan con frecuencia como teléfonos y controles remotos.
- ✓ Desinfectar o evitar tocar áreas de mucho contacto como perillas de puertas e interruptores de luz.