Deputación DA CORUÑA

BOLETÍN INFORMATIVO

Actualizado o martes 19 de maio de 2020, ás 14:06 h

COMO COIDAR O NOSO SISTEMA INMUNE DE FORMA INTEGRAL

Todas as persoas coñecemos a importancia do sistema inmune para ter unha boa saúde, xa que é o encargado de regular o equilibrio interno ou homeostasis do noso corpo, ademais de defendernos do ataque de diferentes patógenos (virus, bacterias, fungos…) e á súa vez de loitar contra eles. Ter un sistema inmune forte e regulado é un dos elementos crave para gozar dunha saúde óptima.

Na situación actual de pandemia que nos tocou vivir, desde a Fundación de Enfermería de Cantabria achégannos unha visión integrada e integral da saúde, para informarnos da importancia que ten contar cun sistema inmune a punto, e dannos unha recompilación de estratexias, todas elas encamiñadas a mellorar o noso sistema inmunitario, que nos serán útiles tanto na situación actual que estamos a vivir de confinamento como en calquera outro momento da nosa vida.

Anímannos a que incorporemos de maneira progresiva varias medidas. O obxectivo é atoparnos o mellor posible, estar en condicións óptimas de saúde e si enfermamos poder recuperarnos canto antes. O noso estilo de vida condiciona a nosa saúde, aspectos a ter en conta como a alimentación, a xestión da tensión, consumo de alcol, tabaco e outras drogas, a regulación do soño, o estado emocional e a práctica de exercicio físico van ser claves para saír reforzados desta situación que estamos a vivir.

Os coñecementos que actualmente se teñen sobre a COVID19 deixan patente que os estilos de vida e o estado de saúde previo das persoas condicionan o prognóstico da enfermidade. De novo vemos como as persoas con enfermidades crónicas (obesidade, diabetes, hipertensión, tabaquismo, EPOC, cancro, enfermidades autoinmunes…) son as que teñen máis risco de enfermar e de sufrir complicacións.

Por tanto, animámosvos a incorporar as estratexias que se expoñen enfocadas todas elas á promoción de estilos de vida saudables.

A túa SAÚDE, é o compromiso de todos os profesionais da saúde e á vez a túa RESPONSABILIDADE.

Todas as persoas somos parte da solución para saír reforzadas desta crise sanitaria.

PROTOCOLO BÁSICO PARA UNHA MELLOR RESPOSTA DO SISTEMA INMUNE

• Alimentarse de forma saudable
• Manter uns biorritmos fisiolóxicos (ciclos día/noite).
• Durmir o suficiente e que o soño sexa reparador.
• Practicar exercicio físico adaptado a cada situación persoal e física.
• Evitar hábitos tóxicos como o tabaco e o alcol entre outros.
• Potenciar a flexibilidade metabólica, alongando os períodos entre comidas.
• Potenciar as relacións sociais e ter un proxecto de vida ilusionante.
• Inxerir unha dieta alta en ácidos grasos omega-3 para un adecuado control da inflamación de baixo grao e unha suplementación extra si fose necesario.
• Exporse adecuadamente ao sol para a correcta síntese de Vitamina D e incluír na nosa dieta produtos ricos nesta vitamina. Os niveis de vitamina D deben atoparse no rango adecuado. A vitamina D é un inmunomodulador básico. Si fose necesario recoméndase achegar esta vitamina a través dun suplemento oral ata alcanzar un rango non menor de 30 ng/ml.

SUPLEMENTACIÓN BÁSICA OPCIONAL:

• 1.000 - 2.000 mg de DHA (Omega 3) por día, despois da comida principal.
• 1.000 - 5.000 UI de Vit D3 por día despois da comida principal, con inxesta de graxa

Deputación DA CORUÑA

ASPECTOS IMPORTANTES A TER EN CONTA SI SE VAI TOMAR ALGÚN SUPLEMENTO NUTRICIONAL

Hoxe en día son moitas as persoas que utilizan suplementos alimenticios, nutraceúticos e fitoterapia (vitaminas, minerais, colágeno, proteínas, omega 3…). Son sustancias que, sen dúbida, ben usadas, poden resultar beneficiosas para a nosa saúde en determinados momentos, pero requiren de profesionais expertos que nos indiquen que produto, durante canto tempo e que dose usar en base ás nosas características individuais.

Son sustancias que teñen un efecto no noso organismo e si non as utilizamos correctamente ou non eliximos ben a cantidade e calidade do produto poden resultar perigosas.

Os suplementos débense usar, como o seu nome indica, para achegar un extra necesario nalgún momento ou fase da vida, pero nunca para substituír a un estilo de vida adecuado que é o que nos vai a proporcionar o verdadeiro equilibrio no noso estado de saúde.

Expoñemos, a continuación, unhas recomendacións a ter en conta antes de usar calquera suplemento:

• Informe ao seu profesional da saúde si está a tomar ou pensando tomar algún suplemento dietético.
• Si está a tomar un suplemento, lea as instrucións da etiqueta e, si ten dúbidas, fale co seu profesional da saúde, en especial acerca da dose que sexa máis adecuada para vostede.
• Existen suplementos que combinan varios principios activos. Teña en conta, que non todos eles poden sentarlle necesariamente ben. Dependendo da súa forma de elaboración, algúns deles poden conter praguicidas ou estar adulterados con outras sustancias, polo que é moi importante que sexan de calidade.

Hoxe publícase no BOE:

- Orde TMA/419/2020, do 18 de maio, pola que se actualizan as medidas en materia de ordenación xeral da navegación marítima adoptadas durante o estado de alarma para a xestión da crise sanitaria ocasionada polo COVID-19 ao proceso de desescalada.

ÚLTIMA HORA

No DOG de hoxe, publícase o Decreto 72/2020, do 18 de maio, no que se **convocan as eleccións ao Parlamento de Galicia, que terán lugar o doce de xullo de dous mil vinte**

EVOLUCIÓN DA PANDEMIA

Casos confirmados en Galicia	10.982
Casos confirmados en España	231.606*
Casos confirmados en Europa	1.850.758
Casos confirmados no mundo	4.534.731
Defuncións acumuladas en España	27.709
Persoas recuperadas en España	150.376

*Diagnosticados por PCR