



# Potencie su sistema inmunológico

## Su sistema inmunológico hace un arduo trabajo para usted.

Nos protege de invasores externos, que incluyen gérmenes como bacterias, virus, hongos y toxinas. Hay factores que pueden afectar el sistema inmunológico, tales como la edad, el sexo biológico, los antecedentes familiares y el historial médico.

No podemos controlar estos factores, pero hay algunas cosas que sí puede controlar que lo ayudarán a fortalecer su sistema inmunológico.



## ¿Ya lo sabía?

El sistema inmunológico está compuesto por **órganos, células, tejidos y proteínas.**

# 5 consejos para fortalecer el sistema inmunológico



## No fume y limite el consumo de alcohol.

El sistema inmunológico es como una orquesta con distintos instrumentos funcionando juntos, pero fumar y beber alcohol puede ser dañino y hace que su cuerpo trabaje más.



## Lleve una dieta saludable.

Las células inmunológicas necesitan energía y nutrientes para funcionar como deben. El hierro, las vitaminas A, C, D y E y el zinc son muy importantes para nuestro organismo.



## Duerma lo suficiente.

El sistema inmunológico produce proteínas llamadas anticuerpos que ayudan a combatir las infecciones. Si dormimos muy poco, el cuerpo puede producir proteínas que pueden resultar en problemas cardíacos.



## Controle el estrés.

Cuando estamos estresados, el cuerpo produce una hormona llamada cortisol. Una gran cantidad de cortisol en el cuerpo durante mucho tiempo puede causar inflamación. Además, el estrés también reduce la cantidad de células blancas que ayudan a combatir las infecciones.



## Haga que la actividad física sea parte de su rutina diaria.

El cuerpo genera proteínas que ayudan a combatir las infecciones durante y después del ejercicio. Además, mantenerse activo hace circular más glóbulos blancos. De este modo, el ejercicio ayuda a que nuestros cuerpos se preparen para combatir enfermedades e infecciones cuando sea necesario.



## ¿Y las vacunas?

Vacunarse es como hacer un ensayo general. La vacuna le enseña al sistema inmunológico cuáles son los gérmenes y cómo combatirlos de forma eficaz. Si usted luego contrae la enfermedad, el sistema inmunológico estará listo para ponerse a trabajar. Por lo tanto, es importante estar al día con las vacunas recomendadas.

**Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).**

Este material es solo para brindar información. No se cubren todos los servicios de salud. Consulte los documentos del plan para obtener una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura. Las características y la disponibilidad del plan pueden variar según el lugar y están sujetas a cambios. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los programas de información de salud brindan información de salud general y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento de un médico u otro profesional de salud. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Visite [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.