



### ¿CÓMO MEJORAR EL SISTEMA INMUNE?

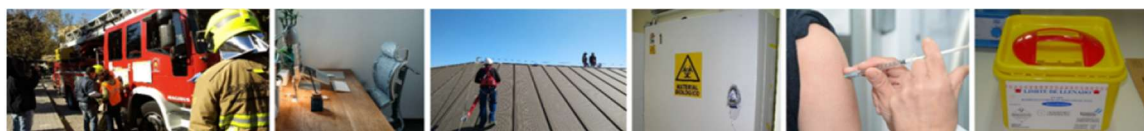


Tener un **sistema inmune fuerte** es esencial para proteger nuestro cuerpo contra **infecciones, enfermedades** y otros patógenos. Un sistema inmune saludable no solo reduce la frecuencia con la que enfermamos, sino que también nos ayuda a recuperarnos más rápido de cualquier enfermedad.

A continuación, encontrarás formas efectivas y naturales para **mejorar tu sistema inmune** y mantenerlo en óptimas condiciones.

### Llevar una alimentación equilibrada

La alimentación es uno de los pilares más importantes para el funcionamiento adecuado del sistema inmune. Consumir una dieta variada y rica en nutrientes asegura que el cuerpo obtenga las **vitaminas** y **minerales** que necesita para combatir infecciones. Estos son los principales nutrientes que debes incorporar a tu dieta:





- **Vitamina C:** Ayuda a estimular la producción de glóbulos blancos (también llamados leucocitos), que tienen un papel fundamental al luchar contra infecciones.
- **Vitamina D:** La vitamina D es importante al regular la respuesta inmunitaria. Es decir, la capacidad del sistema inmune para evitar respuestas exageradas o inadecuadas que ataquen por error a células sanas del cuerpo.
- **Vitamina E:** Se trata de un antioxidante que estimula el sistema inmunitario, para que este pueda hacer frente a bacterias y virus.
- **Zinc:** Es importante para el desarrollo y funcionamiento de las células inmunológicas.

A nivel empresarial, promover opciones de comida saludable en la oficina puede marcar la diferencia para promover la salud inmunológica de las personas empleadas. Considera ofrecer frutas frescas, frutos secos y bebidas saludables en los espacios de descanso.

### Hacer ejercicio de forma regular

El **ejercicio físico** no solo mejora la condición física sino que también fortalece el **sistema inmune**. Mantenerse activo ayuda a la **circulación sanguínea**, lo que facilita el movimiento de las células inmunitarias por el cuerpo.

Las empresas pueden promover sesiones de **pausas activas** en áreas de descanso, o consejos para mantener la **movilidad** en **trabajos sedentarios**.

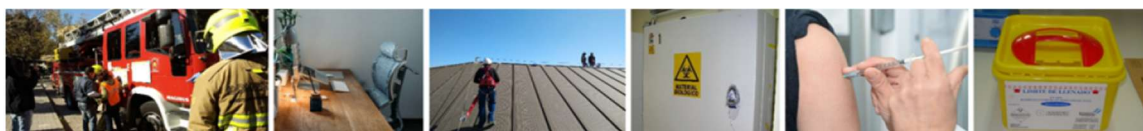
Si, además de eso, las personas empleadas practican algún **deporte** en su vida particular, su salud general se verá mejorada.

### Dormir lo suficiente

Un sueño adecuado es esencial para la recuperación del cuerpo tras un día de trabajo y el buen funcionamiento del sistema inmune. Los adultos necesitan dormir, como mínimo, **entre 7 y 8 horas al día** para que su barrera inmunológica funcione correctamente.

Dormir menos de esto puede debilitar las defensas, haciéndonos más susceptibles a enfermedades.

Las empresas pueden contribuir a este aspecto mediante la **educación sobre la importancia del sueño** y ofreciendo **horarios de trabajo flexibles** que permitan a los empleados descansar lo suficiente.





### Saber gestionar el estrés

El **estrés crónico** es un enemigo silencioso del sistema inmune. En un entorno laboral, es importante crear una cultura de apoyo y bienestar donde las personas empleadas se sientan valoradas y comprendidas. Las empresas pueden implementar **programas de gestión del estrés**, como **talleres de mindfulness**, **sesiones de coaching** o **espacios de relajación para las personas empleadas**.

Reducir el estrés no solo fortalece las defensas del cuerpo, sino que también mejora el estado de ánimo y la productividad de las personas trabajadoras.

### Disponer de un entorno de trabajo limpio y seguro

La **limpieza** también es clave para **prevenir la propagación de gérmenes**, y eso incluye la higiene en el lugar de trabajo. Es importante asegurarse de que las áreas comunes se **desinfecten** regularmente y de que haya suficiente **ventilación**. Además, proporcionar a las personas empleadas acceso fácil a **desinfectantes de manos** y **toallitas antibacteriales** puede ayudar a mantener un entorno más seguro y saludable.

En el contexto de la prevención de riesgos laborales, cuidar el sistema inmune de las personas empleadas es una inversión en la salud de la empresa. Crear un entorno que apoye el bienestar físico y emocional no solo reduce el riesgo de ausencias, sino que también aumenta la satisfacción laboral y la eficiencia del equipo.

