

En base a la alimentación



FOTO:ISTOCK PHOTOS

Cómo fortalecer las defensas de niños y mayores

AGENCIA

El implacable frío invernal viene acompañado de molestos catarros y gripes.

Te mostramos cómo puedes prevenirlos o atenuarlos gracias a ciertos alimentos, plantas y suplementos que potencian nuestro sistema inmune.

La infancia y la tercera edad son los colectivos más sensibles a los efectos negativos del frío, ya que su sistema inmune es inmaduro o está debilitado, explica

el Programa de Nutrición y Salud (NUSA). Mientras que un adulto experimenta entre dos y cuatro resfriados al año, en el caso de los más pequeños pueden sufrir hasta diez episodios anuales, según los datos de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

Consejos nutricionales para reforzar el sistema inmune de niños y mayores

Con una dieta equilibrada y, en ocasiones suplementada, se puede contribuir al fortalecimiento del sistema inmune. “En los lac-

tantes la mejor manera de fortalecer las defensas es mediante la leche materna, ya que su composición, de una gran complejidad, aporta todos los elementos que el niño necesita para conseguir un crecimiento adecuado y previene enfermedades, no sólo mientras está siendo amamantado, sino muchos años después de haberse producido el destete.

En el resto de los niños, es recomendable eliminar la comida basura y llevar una alimentación rica en purés de verduras y legumbres, cereales, pescado o carne. También es fundamental

el consumo de frutas con un alto contenido en vitaminas A, C y E y una adecuada hidratación”, explica Valter Lombardi del Grupo EuroEspes.

Respecto a la población anciana, el impacto de las infecciones respiratorias unido a un sistema bajo de defensas o a enfermedades concomitantes pueden producir serias complicaciones.

Y si existen problemas de alimentación, muchas veces no bastará con seguir una dieta variada y equilibrada, siendo recomendable la toma de suplementos nutricionales (siempre pautados

por un profesional).

Lombardi aconseja “en la tercera edad el sistema inmunológico necesita de un aporte regular de proteínas, vitaminas, minerales y probióticos, siendo complicado obtenerlos únicamente a través de la alimentación, por eso el consumo de alimentos a base de extractos marinos, plantas medicinales, jalea real, vitaminas A, C y E, magnesio, cinc y selenio son una buena opción para asegurarnos de que nuestro sistema inmune tenga todos los elementos necesarios para desempeñar su función”.



FOTO:ISTOCK PHOTOS

CDC/WH

Si tiene o cree que podría tener COVID-19, es importante que se quede en su casa, alejado de otras personas.

Mantenerse apartado de otras personas ayuda a detener la propagación del COVID-19.

Si usted manifiesta algún signo de advertencia de

emergencia (incluida dificultad para respirar), solicite servicios médicos de emergencia de inmediato.

Cuándo puede volver a estar cerca de otras personas depende de diversos factores según cada situación.

Si usted cree que sé que contrajo con COVID-19, y tiene síntomas

Puede estar con otras personas después de que:

■ Hayan pasado 10 días desde la aparición de los síntomas y

■ Haya pasado 24 horas sin fiebre sin el uso de medicamento para bajar la fiebre y

La mayoría de las personas no necesita realizar una prueba de detección para decidir cuándo pueden volver a estar con otras personas; sin embargo, si su proveedor de atención médica le recomienda rea-

ES IMPORTANTE PASAR 14 DÍAS DE CUARENTENA

Puede estar con otras personas después de haber tenido COVID-19

lizarse la prueba de detección, le informará cuándo puede volver a estar con otras personas con base en los resultados de su prueba de detección.

Tenga en cuenta que estas recomendaciones no se aplican a personas con COVID-19 grave o con sistemas inmunitarios gravemente debilitados (inmunodeprimidos).

Estas personas deberían seguir la guía de la sección "Estuve gravemente enfermo a causa del COVID-19 o tengo el sistema inmunitario gravemente debilitado (estoy inmunodeprimido) debido a una afección o medicamento. ¿Cuándo puedo estar cerca de otras personas?" más abajo.

Si el resultado de su prueba de COVID-19 fue positivo pero no tuvo síntomas

Si continúa sin síntomas, puede volver a estar cerca de otras personas luego de que hayan pasado 10 días desde que su prueba viral dio positivo para el COVID-19.

La mayoría de las personas no necesita realizar

se una prueba de detección para decidir cuándo pueden volver a estar con otras personas; sin embargo, si su proveedor de atención médica le recomienda realizarse la prueba de detección, le informará cuándo puede volver a estar con otras personas con base en los resultados de su prueba de detección.

Si presenta síntomas después de recibir el resultado positivo de su prueba de detección, siga la guía de la sección "Creo o sé que contraje COVID-19, y tuve síntomas" más arriba.

Estuve gravemente enfermo a causa del COVID-19 o tengo el sistema inmunitario gravemente debilitado (estoy inmunodeprimido) debido a una afección o un medicamento.

¿Cuándo puedo estar cerca de otras personas?

Es posible que las personas que están gravemente enfermas a causa del COVID-19 deban quedarse en casa por más de 10 días y por hasta 20 días después de la aparición inicial de los sín-

tomas.

Las personas que están gravemente inmunodeprimidas podrían necesitar realizarse una prueba de detección para determinar cuándo pueden volver a estar cerca de otras personas.

Consulte a su proveedor de atención médica para obtener más información. Si hay pruebas de detección disponibles en su comunidad, posiblemente su proveedor de atención médica le recomiende hacerse una.

Su proveedor de atención médica le dirá si puede volver a estar cerca de otras personas con base en los resultados de su prueba de detección.

Su médico podría trabajar junto a un experto en enfermedades infecciosas o su departamento de salud local para determinar si deberá realizarse una prueba de detección antes de volver a estar cerca de otras personas.

Toda persona que haya tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 debería quedarse en casa por 14 días después de su última exposición a esa persona.

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Urology Center

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAI Atendemos Sábados de 8am - 2pm

10% de Descuento

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040

Se habla español

VIAGRA OCIALIS GRATIS
* Con consulta



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
- Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarlo mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm



Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qaadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

