



Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar

"DEJA QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO".

HIPÓCRATES

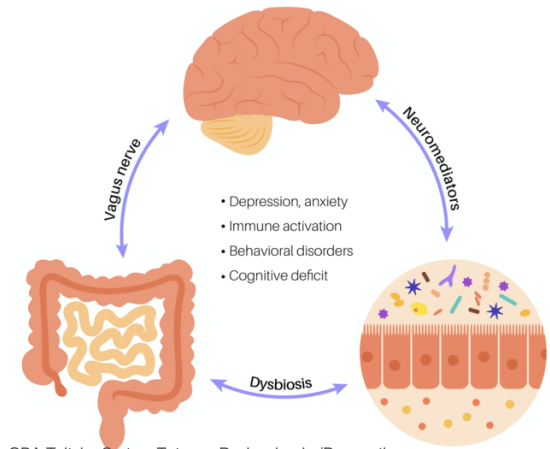
## ¡Mejora tu sistema inmunológico, mejora tu salud mental!

Un sistema inmunológico fuerte nos ayuda a combatir las enfermedades y mantenernos saludables. Un creciente conjunto de investigaciones muestra que existe una fuerte correlación entre la salud del sistema inmunológico y la salud mental. ¡Nuestro sistema inmunológico no solo afecta nuestra salud física y mental, sino que nuestra salud física y mental, a su vez, afecta nuestro sistema inmunológico! Hay una relación **bidireccional**.

Si bien aún no se comprende completamente la relación exacta entre estos dos sistemas, se puede decir con certeza que estimular su sistema inmunológico lo ayudará a sentirse mejor, física y psicológicamente.

Continúe leyendo el boletín de este mes para obtener más información sobre inmunidad y salud mental.

## Relación bidireccional entre la salud mental y el sistema inmunológico



## Depresión, ansiedad e inmunidad

Los estudios de las últimas décadas han proporcionado evidencia suficiente que señala similitudes y superposiciones entre las respuestas inmunes y emocionales.

Los niveles altos de estrés pueden causar depresión y ansiedad, lo que puede conducir a niveles más altos de inflamación sistémica. A largo plazo, niveles altos y sostenidos de inflamación pueden traducirse en un sistema inmunológico sobrecargado y cansado que no puede protegerlo adecuadamente.

Ajustar su dieta es solo una forma de ayudar a mejorar su salud inmunológica (además de dormir lo suficiente, reducir el estrés e hidratarse). Asegúrese de llevar una dieta equilibrada de frutas, proteínas, cereales y vitaminas para ayudar a que su sistema inmunológico funcione sin problemas.



- Bayas
- Aceite de pescado
- Verduras de hoja
- Verde Nueces y semillas
- Especias
- Frutas cítricas
- Aves de corral
- Verduras de colores brillantes



Octubre marca el comienzo no oficial de la temporada de resfriados y gripe. Siga estos sencillos pasos para mantenerse saludable.

- Lleve una dieta equilibrada
- Beba muchos líquidos
- Haga ejercicio diariamente
- Manejar el estrés
- Descanse y duerma lo suficiente

<https://health.clevelandclinic.org/what-happens-when-your-immune-system-gets-stressed-out/>; <https://www.dispatchhealth.com/blog/how-depression-affects-your-immune-system/> <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/flu-safety.html>

El Programa de Alimentación y Pensamiento trabaja para promover la concientización y brindar asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre nutrición y salud emocional. Para obtener más información o una referencia al programa, comuníquese con el Programa de Alimentación y Pensamiento al 781-599-0110.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de subvenciones comunitarias de beneficios comunitarios del Hospital Beverly y Addison Gilbert y la Subvención de asociación de salud conductual de la Fundación comunitaria del condado de Essex.