




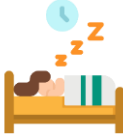




# Consejos de Auto Cuidado para Aumentar la Inmunidad

UCLA Centro de Medicina Integrativa Este-Oeste  
Isabella Lai, MD, Ricky Chang, MD, Payam Bokhoor, MD, and Kakit Hui, MD

<p><b>Lávese las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón</b></p> 	<p><b>Evite tocarse la cara, los ojos y la nariz con las manos sin lavar</b></p> 
<p><b>QUEDARSE EN CASA durante una pandemia para disminuir su exposición y la de los demás</b></p> 	<p><b>Cubra su boca con pañuelos desechables/ codo.</b> Si tose o estornuda. Lavarse las manos de nuevo</p> 
<p><b>Mantenerse abrigado.</b> - ¡Abrigarse! Mantenga todo su cuerpo cálido, especialmente su cuello, estómago, piernas y pies</p> 	<p><b>Sueño</b> - Duerma al menos 7-8 horas al día. - Baja cantidad / calidad de sueño puede debilitar su sistema inmunológico!</p> 
<p><b>Ejercicio</b> - Si está bien y <b>NO tiene limitaciones físicas</b>, considere ejercicios de intensidad leve a moderada 3-5 veces por semana ( ejemplo, caminar 30 minutos).</p> 	<p><b>Limitar el estrés</b> - <b>Mantenga la calma.</b> Considere Modalidades restaurativas como Qi-gong (ej: 8 brocados), Tai chi, meditación, Ejercicios de respiración (ej: respiración 4-7-8)</p> 

## Acupresión

La acupresión es un método para estimular puntos sin agujas usando sus manos u otros métodos. Esto ayuda a equilibrar la mente y el cuerpo para mantener la salud y el bienestar.

Consulte el sitio web de CEWM para obtener más puntos de acupresión y detalles: <https://tinyurl.com/u7f67uv>

**Aquí están algunas formas de activar estos puntos:**



**Manos**



**Secador de Pelo**

\* PRECAUCIÓN: el uso prolongado y el contacto cercano pueden causar quemaduras

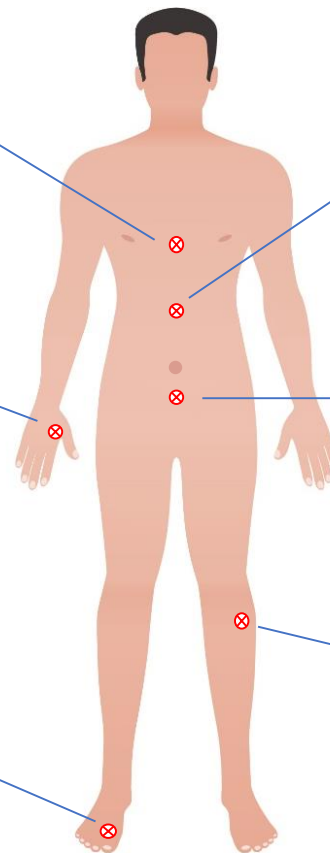


**Paquetes de Calor**

**CV-17:** “Centro del Pecho”  
Localice el punto a medio camino de la línea entre los pezones

**LI-4:** “Valle de la Union”  
Localice el punto en el arco entre el primer y segundo dedo.

**LV-3:** “Gran Oleada”.  
Ubicado a 2 dedos de distancia de la union del dedo gordo y el segundo dedo del pie.



**CV-12:** “Centro de Poder”:  
ubicado a medio camino entre el ombligo y la base del esternón

**CV-6:** “Mar de Qi”  
Ubicado a 3 dedos debajo del ombligo

**ST-36:**  
Ubicado a 4 dedos de ancho debajo de la rodilla en el lado lateral.

Para obtener más información sobre la Medicina Integrativa Este-Oeste, visite nuestro sitio web: <https://exploreim.ucla.edu/>

\*\*\* **DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:** Este folleto es solo para fines educativos generales.

Consulte con su médico para obtener recomendaciones específicas. \*\*\*

## Recomendaciones Nutricionales



- **Coma alimentos nutritivos cocidos con moderación.**
- Coma una **VARIEDAD DE COLORES** y **PRODUCTOS DE TEMPORADA.**
- Limite las bebidas frías o heladas. **Beba agua tibia.**
- Limite los alimentos procesados, especialmente los alimentos con alto contenido de azúcar o grasas saturadas.
- Limite la cafeína, los productos lácteos, el alcohol, los alimentos grasosos, fritos.
- Limite las ensaladas o verduras crudas.

El calentamiento de los alimentos es beneficioso para ayudar a mejorar la inmunidad:

- Considere agregar alimentos como tubérculos (por ejemplo, papas, ajo, taro, puerro, cebollín), cebollas, castañas, nueces, jengibre, pimienta negra, cítricos, mango, cúrcuma, caldos (como sopa de pollo y curry) a su dieta.

**\*\*\*Consulte a su experto en medicina china para obtener más recomendaciones sobre formulaciones herbales**

## Recetas

### Té de hierbas Este-Oeste

Hierva una taza de agua



- Coloque 3 dátiles rojos secos (dátiles azufaifa), cuatro flores de crisantemo, 1 rodaja delgada de jengibre fresco, 1 cucharadita de miel en agua. \* Ajustar la receta para preferencia individual.
- Dejar en remojo durante 10-15 minutos
- Disfrutarlo caliente. Comer los dátiles.

### Sopa de Frutas Este-Oeste

- Una manzana (en rodajas), una pera (en rodajas), 4 uvas
- Colocar en 2 tazas de agua y hervir durante 2-3 minutos. (Opcional: agregue 1/2 cucharadita de miel)
- Disfrute la sopa y coma las frutas.

### Sopa de Verduras Este-Oeste

- 3-4 setas shiitake, 1 tomate, 1 zanahoria, 1 puñado de rábanos daikon picados, 2-4 rodajas de jengibre fresco, 2-4 ajos pelados, 3 cebolletas, 1 cebolla blanca, 1 puñado de brocoli. Añadir a 3 tazas de caldo de pollo. Agregue las verduras anteriores y la cantidad adecuada de cúrcuma, canela, hinojo y sal a su preferencia personal. Hervir durante 15 minutos y disfrutar de la sopa y las verduras.

## Vitaminas/Suplementos

**\*\*\* Informe a su médico si tiene la intención de comenzar cualquier vitamina o suplemento. \*\*\***



**Zinc** (Zincum aceticum, zincum gluconium)

- Pastilla / jarabe / tableta de disolución
- Pastillas 3 veces al día
- O 25mg por día, **tomar dentro de las 24 horas del inicio de los síntomas del resfriado / gripe.** No tomarlas con el estómago vacío. No coma ni beba 15 minutos antes / después para aumentar la absorción.
- Los efectos secundarios comunes incluyen: náuseas, vómitos, malestar estomacal.



### **Vitamina C**

- Coma frutas / verduras ricas en vitamina C diariamente.
- Tome vitamina C **SOLAMENTE** para los síntomas del resfriado / gripe.
- No tome más de 2 gramos por día.

Efectos secundarios comunes incluyen: Malestar gastrointestinal (hinchazón, diarrea)

\* Consulte a su médico si tiene antecedentes de cálculos renales.



### **Vitamina D**

- Suplemento de vitamina D3 si tiene deficiencia y ha sido evaluado por un médico.

Una dosis de inicio segura es de 1000 UI por día.

**\*\*\* Pregunte y haga un seguimiento con su médico para obtener más recomendaciones.**

Para obtener más información sobre la Medicina Integrativa Este-Oeste, visite nuestro sitio web: <https://exploreim.ucla.edu/>

**\*\*\* DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Este folleto es solo para fines educativos generales.**

**Consulte con su médico para obtener recomendaciones específicas. \*\*\***