Barry Munro:

Buenas tardes a todos. Gracias por acompañarnos nuevamente para otra entrega de nuestra LME: Avanzando, una respuesta a la crisis de COVID-19. Como siempre hemos expresado, estamos muy agradecidos con la Fundación Craig H. Neilsen por hacer esto posible a través de una generosa donación. Antes de continuar, pensé que, una vez más, les contamos cómo lo unimos, en el sentido de que somos el Consorcio de LME Norteamericano. Nuestra misión es lograr logros unificados en investigación, atención y cura, y políticas para apoyar los esfuerzos de colaboración en toda la comunidad de lesiones de la médula espinal. Ahí está nuestro sitio web.

Lo que tenemos es una oportunidad única al estar donde estamos, y que podemos aprovechar todos los grandes recursos y todos los rincones del continente de América del Norte e intentar compartirlos de alguna manera organizada y conectada a nuestro sitio web, para que las personas pueden acceder y diferentes organizaciones pueden beneficiarse del gran trabajo realizado en diferentes paquetes, si no a nivel nacional, internacional o regional en toda América del Norte.

La serie LME: Avanzando fue realmente una serie de seminarios web, que fue una respuesta directa a la pandemia. Sentimos que, en muchos sentidos, estaba ocurriendo una infodemia. Hay muchos recursos excelentes, pero están saliendo en algunos ángulos diferentes. No estaban organizados, probablemente, como era más fácil de entender. Pensamos que lo tomaríamos sobre nosotros mismos. Nuevamente, a través de una generosa donación de la Fundación Neilsen, reunimos esta serie de seminarios web, que está más importantemente conectada a un sitio web, micrositio, parte de nuestro sitio más grande. Como puede ver, hay un enlace allí donde puede regresar y ver los recursos colaterales. Eventualmente, puede ver este seminario web nuevamente. Alentamos a las personas a compartir el enlace con otros, para que puedan regresar y escuchar nuestra presentación una y otra vez, si así lo desean. Gracias.

Después de hoy, nuestra próxima serie de seminarios web, las entregas es ejercicio adaptado el 30 de junio. Tenemos uno sobre la autodefensa, la resiliencia y el cambio de sistema, todos relacionados con COVID-19 el 7 de julio. Luego, terminamos un poco el 14 de julio. Luego, el 21 de julio, hacemos una versión Latinx, para que la comunidad latina también pueda participar en esto, como parte de nuestra propuesta para tratar de llegar a todas las partes de nuestra comunidad. Es posible que algunos de ustedes ya hayan sabido que esta serie de seminarios web tendrá subtítulos en español al final de este. Una vez más, podemos ayudar a llegar a la comunidad latina y darles la oportunidad de ver los grandes recursos y producir lo que tenemos aquí hoy.

 Sin más preámbulos, quiero presentarles a una amiga mía y una colega desde hace mucho tiempo, pero alguien que es realmente el líder en este campo es Joanne Smith. Ella es una Practicante Certificada en Nutrición que se graduó con honores de primera clase del Instituto de Nutrición Holística en Toronto, tiene un título en psicología de la Universidad de York, así como un diploma en radio y televisión de Seneca College. Los servicios de nutrición de Joanne se centran en personas que han sufrido una lesión traumática con especialización en afecciones neurológicas, como la médula espinal y las lesiones cerebrales, así como la esclerosis múltiple y la parálisis cerebral. También imparte clases de nutrición a personas sordas y ciegas en el Centro Canadiense Helen Keller.

Como saben, o pueden saber a estas alturas, Joanne también es una persona que tiene la experiencia, por lo que puede hablar de primera mano de su experiencia y de cómo es pasar por sus heridas, y luego, realmente llegar y cómo la nutrición ha hecho un impacto. Ahora, ella puede tener un impacto en los demás. Una vez más, bienvenida, Joanne. Gracias por venir hoy.

Joanne Smith:

Gracias Barry. Gracias a todos por invitarme aquí. Es genial estar aquí. Definitivamente han sido tres meses diferentes y difíciles, en cuarentena y socialmente aislados. Para nosotros aquí en Ontario, Canadá, estamos comenzando a tener algo de alivio, aplanando nuestra curva y comenzando a abrir un poco las cosas aquí. Pero todos sabemos que podríamos tener un segundo pico. Podríamos tener una segunda ola.

Todavía es muy, muy importante que nos capacitemos y ayudemos a protegernos al apoyar nuestro sistema inmunitario y la función inmunológica. Obviamente, es crítico en este momento. A medida que avance en los próximos minutos, es muy importante que cualquier persona con una lesión en la médula espinal, incluido yo mismo, cuide su sistema inmunológico durante todo el año, todos los días. Esta tarde, voy a cubrir los nutrientes importantes, los complementos alimenticios para ayudarlo a mantener su función inmunológica.

Si pasamos a la siguiente diapositiva aquí, un pequeño descargo de responsabilidad médica. Voy a hablar sobre algunos suplementos hoy. Solo quiero decir que cualquiera que esté considerando tomar estos debe consultar con su proveedor de atención médica, su médico, porque algunos suplementos tienen interacciones, contraindicaciones con otros medicamentos que podría estar tomando. Definitivamente vale la pena consultar con su médico. Solo por un ejemplo, si está tomando anticoagulantes con medicamentos, los aceites de pescado, que recomendaré, también son anticoagulantes naturales. Debes tener cuidado y considerar cosas así.

También es importante optimizar su función inmunológica a través de una buena dieta. La dieta saludable es importante para todos nosotros en cualquier época del año. También quiero decir que comer una dieta saludable, protegiendo su función inmunológica, no va a evitar que contraiga COVID o cualquier otra infección. Lo que hará es desarrollar su sistema inmunológico para que, si se enferma, tenga las mejores herramientas posibles para ayudarlo a combatirlo.

Pasando a nuestra agenda. Lo que voy a repasar en los próximos 40 minutos son algunos datos específicos de COVID-19 que tienen implicaciones sobre lo que hablaré, y por qué las LME, las personas con LME, tienen un mayor riesgo de infección, alimentos importantes Suplementos para apoyar su salud inmunológica. Le daré una lista de compras de alimentos con un presupuesto ajustado, hablaré sobre algunos consejos de cocina y seguridad alimentaria, y luego, algunos consejos de salud adicionales que complementan la nutrición de la que voy a hablar.

Si pasamos a la siguiente diapositiva, un poco aquí sobre COVID-19. Pasamos a la siguiente diapositiva. Debemos avanzar allí mismo. Sabemos que esto significa que cada día se publican diferentes actualizaciones sobre COVID-19. Lo que sí sabemos es que vive en diferentes superficies, desde varias horas hasta varios días. Otros virus pueden tardar horas en entrar en nosotros mismos. COVID-19 puede entrar en nosotros mismos dentro de los 30 segundos, por eso es tan contagioso y por qué necesitamos estar realmente preparados y hacer que nuestros cuerpos luchen contra él y nos devuelvan el golpe, si entramos en contacto con nosotros. Esa es una de las razones por las que es tan peligroso.

El exterior de este virus está hecho de lípidos. Los lípidos son otro nombre para las grasas. Una de las mejores formas de matar este virus es con jabón. El jabón repele las grasas. Cuando tienes un plato lleno o un fregadero lleno de platos y tienes la grasa flotando en la parte superior, pones una gota de jabón allí, lo repele. Eso es lo que hará el jabón. No interactúan, por lo que fue una de las mejores formas de matarlo. También es más barato que algunas de esas toallitas antivirales que tienes. El jabón es lo suficientemente bueno como para matar este virus.

La otra cosa realmente importante de la que quiero hablar y me escucharán hablar algunas veces es que este virus causa lo que se llama una tormenta de citoquinas, lo que significa que hay una respuesta inmune masiva y la liberación de moléculas inflamatorias llamadas citocinas. Estos causan una gran cantidad de estrés oxidativo, que puede causar inflamación de los tejidos y, en última instancia, daños en los tejidos. Se dirige al tejido pulmonar, pero también puede atacar el hígado, los riñones, el corazón y otros órganos, así como causar pequeños coágulos de sangre.

Básicamente, lo que esto significa es que este virus está causando una respuesta inflamatoria exagerada. La inflamación en nuestros cuerpos es una defensa natural y necesaria en respuesta a una lesión o bacteria o virus. Es un mecanismo de protección porque cuando sus tejidos se hinchan, protege esa área si está lesionada. Si está infectado, tiene un flujo sanguíneo adicional que transporta oxígeno y nutrientes reparadores al área. La inflamación a corto plazo es buena. Lo necesitamos. El problema es que, cuando la inflamación es crónica, como se observa con COVID-19, es cuando se obtiene esta liberación incontrolada de citocinas proinflamatorias, lo que provoca inflamación y, en última instancia, daño tisular. Voy a hablar mucho sobre diferentes alimentos que tienen un efecto antiinflamatorio, propiedades antiinflamatorias.

El último punto sobre COVID-19 aquí es que todos corremos el riesgo de contraer esta infección, pero sabemos por investigaciones al respecto que usted tiene un mayor riesgo de infectarse si es anciano, porque las personas mayores tienden a ser menos activos y tienen una función inmune disminuida. Una de las razones por las que hay una función inmune disminuida es porque, a medida que envejece, en realidad tiene menos producción de cosas llamadas células T. Estos son glóbulos blancos. También está en riesgo si tiene una enfermedad cardiovascular, diabetes, si tiene una enfermedad pulmonar, es fumador, tiene mala circulación y cualquier persona con una afección de salud subyacente, como una lesión en la médula espinal.

Si pasamos a la siguiente diapositiva aquí, las estadísticas demuestran que cualquier comorbilidad aumenta el riesgo de COVID-19. Hay una peor respuesta a eso. Las personas con lesiones de la médula espinal tienen un mayor riesgo de infección por una multitud de razones, por lo que voy a pasar. La primera razón es que nuestros sistemas corporales se comunican, interactúan e influyen entre sí. Cuando hablamos de sistemas corporales, tendemos a describirlos y hablar de ellos como sistemas individuales, como el sistema nervioso, el sistema inmunitario, el sistema endocrino, que son nuestras hormonas, porque esta es una manera fácil de identificarlas y comprenderlas.

En realidad, cada momento del día, estos sistemas están constantemente hablando entre sí y comunicándose e influyéndose entre sí, de modo que, si tiene disfunción en uno de estos sistemas, existe una alta probabilidad de que tenga un impacto negativo en el otro sistemas. La lesión de la médula espinal, la disfunción del sistema nervioso puede tener un impacto negativo en el sistema inmunitario y viceversa. Esa es una de las razones por las cuales estamos en mayor riesgo.

¿Puedes ver esa interacción allí? La siguiente razón por la que nunca podemos ir es que las personas con lesiones en la médula espinal, sabemos que estamos inmunocomprometidos, inmunodeprimidos, como resultado directo de nuestras lesiones en la médula espinal. Nuestros cuerpos no inician ni responden a bacterias y virus con tanta fuerza como lo hicieron antes de la lesión. Como explica la Fundación Christopher Reeve, esto se debe a que, después de una lesión de la médula espinal, es posible que los mensajes sobre virus y bacterias no se transmitan al cerebro correctamente para que el cuerpo inicie una respuesta fuerte y adecuada.

Otra razón por la cual tenemos un riesgo tan alto son los músculos paralíticos, debilitados abdominales, intercostales y de diafragma. Esto disminuye nuestra capacidad de toser efectivamente y limpiar los pulmones de escombros. Nuevamente, como explica la Fundación Christopher Reeve, la tos ayuda a perturbar la aparición de virus y bacterias en los pulmones.

Otra razón es que las personas con LME han disminuido los niveles de movilidad y actividad, lo que también significa que hay una menor activación de su sistema linfático. Solo una explicación rápida, su sistema linfático refleja su sistema circulatorio. Su sistema cardiovascular y todas sus arterias y venas se reflejan en el sistema linfático. Su sistema linfático juega un papel muy importante en su función inmune, porque los vasos linfáticos y los ganglios linfáticos de su cuerpo están donde vive su sistema inmune. Tiene líquido linfático en los vasos linfáticos. Su líquido linfático contiene anticuerpos y linfocitos, bacterias buenas, para ayudar a destruir las bacterias infecciosas, los virus. Su sistema linfático también ayuda a eliminar toxinas y desechos de su cuerpo, y destruye virus y bacterias al transportarlo a su sistema circulatorio, donde luego es llevado al riñón y al hígado para luego ser extraído y liberado del cuerpo.

La clave aquí es que, a diferencia de su sistema cardiovascular que tiene una bomba, su corazón es su bomba para bombear la sangre, su sistema linfático no tiene una bomba. La forma en que se mueve su sistema linfático es a través de la actividad. Si tiene parálisis y, literalmente, no puede mover tanto las extremidades para mover esa linfa, entonces su sistema linfático no está tan activado para liberar su cuerpo de esos desechos.

Todo bien. Otra razón por la que aumentamos el riesgo es el mayor riesgo debido a la exposición. Lo que quiero decir con eso son nuestras ayudas de movilidad, sillas de ruedas y llantas de mano, o si se trata de un andador o un bastón, estamos constantemente en contacto con más superficies en el suelo y la tierra. Sabemos que las gotas respiratorias caen al suelo. Podemos recogerlos en nuestras ayudas de movilidad.

Realmente importante, mantenga esas llantas y esas superficies limpias. Sé por mí mismo que soy culpable cuando estoy en la comunidad. Empujo las encimeras y puertas y cualquiera de las superficies a mi alrededor. Mis manos, incluso las expongo más a las superficies, así que tengo que estar realmente alerta en este momento para dejar de hacerlo cuando estoy afuera. Otra cosa es que conocemos la regla de la distancia de seis pies. No tenemos que mantener el distanciamiento social. Lo que sale es que, cuando estás en una silla de ruedas, con una posición más baja es que en realidad podemos ser más vulnerables a esas gotas respiratorias cuando bajan. De nuevo, es una mayor exposición.

También estamos expuestos a un mayor riesgo con los cuidadores. Muchos de nosotros tenemos cuidadores para necesidades personales, o con preparación de comidas. Esos cuidadores, también, pueden estar atendiendo a otros clientes con inmunosupresión. Estamos en mayor riesgo de estar expuestos a más personas que están expuestas a otros que están en riesgo. Esa es otra razón.

Pasar a la siguiente es común que las personas con lesiones de la médula espinal tengan una dieta pobre. Hay estudios que muestran esto. Cuando tiene una dieta pobre, corre el riesgo de deficiencias de nutrientes. Hay varias razones por las cuales las personas con lesiones de la médula espinal corren el riesgo de deficiencias de nutrientes. Después de la lesión es, a menudo, el cambio de estatus económico. Entonces, tal vez, no tenga la capacidad de comprar la misma cantidad de frutas y verduras que antes. Tal vez, hay limitaciones de transporte. La capacidad de salir y comprar alimentos frescos, verduras y frutas frescas.

Hay cambios en la función digestiva después de una lesión. No descomponemos los nutrientes absorbidos de la misma manera que solíamos hacerlo. Para algunas personas, tal vez, es destreza. Si no puede preparar físicamente alimentos, alimentos saludables, comidas todos los días, las frutas y verduras frescas que voy a sugerirle que tenga. Todas estas cosas contribuyen a las deficiencias de nutrientes aquí. Lo que está en la lista, estos nutrientes particulares son aquellos en los que las personas con lesiones de la médula espinal tienden a ser deficientes, muchos de los cuales voy a hablar son críticos para una función inmune fuerte.

Otra razón por la que estamos en mayor riesgo es que tenemos un alto riesgo de tener múltiples complicaciones de salud secundarias. Una de las razones es la mala ingesta de nutrientes, las dietas pobres que tenemos y que acabo de comentar. Estas complicaciones de salud secundarias suponen una carga adicional en nuestro cuerpo para los nutrientes. Los estudios muestran que la persona promedio que vive en la comunidad con una lesión de la médula espinal experimenta siete complicaciones de salud secundarias al año. Podría ser cualquiera de estas combinaciones u otras, como heridas por presión, dolor, artritis, infecciones de la vejiga, todas estas cosas. En promedio, siete. Esa es una gran carga adicional sobre tu cuerpo para luchar. Cuando su cuerpo tiene que combatir una infección o cualquier otra complicación secundaria, necesita calorías y nutrientes adicionales.

La última razón por la que estamos en mayor riesgo aquí es el estrés. Puede parecer extraño cuando hablo de estrés, pero tiene que ver con su sistema inmunológico. Lo que tiene que ver con el estrés es la forma de estrés mental, emocional y físico. Cuando hablo de estrés físico, me refiero al dolor. Las lesiones de la médula espinal de muchas personas tienen dolor, dolor neuropático, dolor muscular. El dolor físico es otra forma de estrés. Cuando estás bajo estrés, estrés crónico, estrés diario, tus glándulas suprarrenales liberan constantemente esas hormonas de lucha y huida, como el cortisol. El cortisol, cuando se libera, puede contribuir a la inflamación sistémica. Cuando tienes inflamación y estrés sistémicos, los nutrientes críticos se agotan de tu sistema, uno de los cuales es la vitamina C, que es crítica para la función inmune.

También es importante tener en cuenta que las personas con LME están inflamadas sistémicamente debido a medicamentos o debido a la lesión en sí. Cuando agrega más estrés diario, hay mucha inflamación crónica que agota su sistema con los nutrientes que su cuerpo necesita.

Otra cosa interesante es psicológica, el estrés mental suprime la inmunidad celular a través de la depresión de las células asesinas naturales, de lo que hablaremos bastante en un momento. Las células asesinas naturales son como el policía en nuestro cuerpo. Patrullan nuestro sistema sanguíneo y nuestro sistema linfático del que acabo de hablar. Ayudan a buscar y destruir virus, bacterias. Los necesitamos. Si está bajo estrés, su producción de ellos disminuye.

La otra cosa sobre el estrés es, y todos hemos experimentado esto, es que cuando estás estresado, tiendes a recurrir a alimentos reconfortantes. Tiende a comer en exceso, cosas que están latentes con azúcar. Tartas, galletas, paletas, cosas así. Eso puede contribuir al aumento de peso. Cuando come sobrepeso, eso también disminuye su función inmune.

Le he dado una serie de razones por las cuales las personas con LME tienen un mayor riesgo de enfermarse. La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para fortalecer su sistema inmunológico. Lo sé. Acabo de hablar sobre eso, pero es muy fácil cuando tienes una lesión en la médula espinal, cuando te estás recuperando de una lesión o estás encerrado, como todos hemos estado encerrados, para alcanzar pizza y carbohidratos y toda esa comodidad. alimentos Es muy importante en este momento centrarse realmente en alimentos saludables y sin procesar para apoyar su sistema inmunológico.

Virus, en realidad, el término en latín significa veneno. Los virus han existido desde el principio de los tiempos. Para que un virus viva, necesita un host. Nuestros cuerpos son los anfitriones. Desea hacer que su cuerpo sea lo más inhóspito, hostil a los virus posible. ¿Cómo haces eso? Al tener un sistema inmune fuerte que puede contraatacar tan pronto como la infección se acerque a usted. Hay ciertas vitaminas y minerales que realmente necesita para ingresar a su sistema.

La otra cosa, además de los 10 alimentos y bebidas de los que voy a hablar, es que desea reducir la inflamación al comer una dieta antiinflamatoria. Lo que voy a ver a través de estos 10 nutrientes principales que voy a analizar, fortalecerán su sistema inmunológico, pero al mismo tiempo reducirán la inflamación en su sistema. Vamos a superarlo aquí. Llegaremos al número uno, la vitamina C.

Somos uno de los raros animales que no producen su propia vitamina C. Tenemos que obtenerla a través de los alimentos. La otra cosa interesante es que los humanos no almacenan vitamina C. Debe reponer su sistema con diferentes fuentes de vitamina C durante todo el día. El sistema inmune es particularmente vulnerable a cosas llamadas daño por radicales libres. Los radicales libres saltan en nuestro cuerpo del aire que respiramos, los alimentos que comemos, lo que bebemos, de enfermedades, virus, bacterias. Crean radicales libres. Los radicales libres son electrones no apareados que causan daño tisular en nuestros cuerpos..

Los antioxidantes como la vitamina C neutralizan el daño de los radicales libres. COVID-19 causa tormenta de citoquinas, mucho daño oxidativo. Desea obtener la vitamina C y los antioxidantes para neutralizar los radicales libres que se están produciendo. La vitamina C también tiene propiedades antibacterianas y antivirales naturales principales que ayudan a activar los neutrófilos, que son glóbulos blancos muy potentes que trabajan en la defensa de primera línea. También aumenta la producción de cosas llamadas linfocitos, glóbulos blancos que juegan un papel importante en la producción de anticuerpos y en la coordinación de la función del sistema inmune. La vitamina C también ayuda a retrasar la reproducción viral.

Piense en la vitamina C, ya que se usa muy rápidamente en el cuerpo, generalmente, dentro y fuera de su cuerpo en aproximadamente cuatro horas. De nuevo, recargar, recargar. Lo que he enumerado aquí son algunas fuentes realmente excelentes de vitamina C. Todos conocemos los cítricos, limones y limas, naranjas. Son buenos para la vitamina C. Aún mejor son las frutas y verduras oscuras, las bayas oscuras, los pimientos verdes y rojos. Cualquiera de sus vegetales de hoja verde oscuro es excelente. Recomiendo obtener una buena dosis de vitamina C en su cuerpo tomando un batido una vez al día, ya sea un refrigerio, un sustituto de comida para el desayuno, porque puede cargar un puñado de col rizada o espinacas, cargarlo con bayas oscuras , moras, arándanos, frambuesas. Bébalo, obtendrá una tonelada de vitamina C entre las frutas y verduras. Ese es el número uno.

El número dos es la vitamina A. ¿Recuerdas la lista que te di de nutrientes que las personas con LME tienden a ser deficientes? La vitamina A fue una de ellas. Debes asegurarte de obtener vitamina A en tu sistema. Tiene propiedades antivirales naturales. Ayuda a mejorar la actividad de los glóbulos blancos. También ayuda con la maduración adecuada de las células inmunes. Alrededor del 90% de la vitamina A se almacena en nuestro hígado. Tiene la capacidad de almacenar vitamina A por hasta varios meses. Esto no es algo que necesariamente deba comer todos los días. Pero definitivamente, algunas veces a la semana, incluya estas frutas y verduras amarillas, anaranjadas y rojas en su dieta tanto como sea posible, porque una deficiencia de vitamina A suprime la función inmune e interfiere con la capacidad de nuestro cuerpo para formar una respuesta rápida a la infección .

 La deficiencia de vitamina A también reduce la cantidad de esas células asesinas naturales que acabo de mencionar que juegan un papel muy importante en la inmunidad antiviral. Obtenga las zanahorias, las batatas, la calabaza, la col rizada, el hígado. Si te gusta, genial. Si no lo haces, no te preocupes por eso. Centrarse en las otras fuentes. Mantequilla, no tengas miedo a la mantequilla. La mantequilla siempre tiene mala reputación, pero la mantequilla tiene mucha vitamina A, y es un antimicrobiano natural. Es mucho mejor que la margarina. No tengas miedo a la mantequilla. Simplemente no use demasiado, pero está bien usarlo.

El siguiente nutriente del que quiero hablar es la vitamina D. Este es, además, uno de los nutrientes en la lista que les di que las personas con LME tienden a tener deficiencia. Vitamina A, sí, es una vitamina, pero también Actúa como una hormona. Las hormonas son mensajeros químicos. Vitamina D, ha habido mucha investigación sobre la vitamina D en los últimos tres meses con COVID. La vitamina D es uno de los mejores inmunomoduladores en nuestros cuerpos, lo que significa que tiene una influencia muy positiva en nuestro sistema inmunológico. Los estudios demuestran que la vitamina D puede reducir la susceptibilidad a la lesión pulmonar asociada a COVID-19. Realmente quieres asegurarte de tener mucha vitamina D buena allí.

 También es muy protector contra las infecciones respiratorias. Los estudios demuestran que la suplementación con vitamina D puede reducir la tasa de infecciones respiratorias en un 50%. Eso es enorme. Ahora, lo más importante aquí, vitamina D, si eres criado desde aquí, en toda América del Norte, EE. UU. Y Canadá, no estamos recibiendo suficiente luz solar durante todo el año para darnos suficiente vitamina D que nuestros sistemas necesitan.

Además, con la lesión de la médula espinal, tendemos a quemarnos más fácilmente. Si toma antibióticos, a menudo nos cubrimos con mangas largas o mucho protector solar, lo que significa que no estamos obteniendo la vitamina D que necesitamos de la luz solar. Es un proceso largo y complicado. El sol golpea nuestra piel, y luego, el colesterol en nuestra piel, a través de un proceso que involucra sus riñones y su hígado, creamos vitamina D. Si siempre está cubierto con mangas largas y untado con protector solar, su cuerpo no puede produce la vitamina D que necesita, incluso, digamos, los cuatro o cinco meses de sol que tenemos aquí en Canadá. Tenemos sol Recomiendo, si puede obtener 20 minutos al día de piel pura expuesta antes de quemar, tan buenos 20 minutos. En esos 20 minutos, su cuerpo puede producir alrededor de 10,000 unidades de vitamina D, lo que es un gran impulso para su sistema.

Otras fuentes alimenticias. No hay muchas fuentes de alimentos excelentes para obtener su vitamina D. Deberíamos obtenerla del sol, pero los huevos, la yema de los huevos, son una buena fuente, tan buenas como las fuentes intestinales. A menudo escucho a la gente decirme: "Tenía una tortilla de clara de huevo muy buena y saludable". Siempre digo: "No, no, no. Pon la yema allí. La yema es donde obtienes la vitamina D. Además, es realmente excelente. Es un gran equilibrio para tu sistema nervioso y tu cerebro". La vitamina D es absolutamente crítica.

El siguiente nutriente del que quiero hablar es el selenio. El selenio es un mineral. También es un antioxidante, ¿verdad? Neutraliza esos radicales libres. Tiene propiedades antiinflamatorias naturales, realmente importantes. Estimulan los glóbulos blancos y esas células asesinas naturales como de las que estás hablando. Aquí hay algunas fuentes de dónde obtener su selenio. Nueces de Brasil. Si te gustan las nueces de Brasil, toma una bolsa. Solo necesita dos al día para darle a su cuerpo lo que necesita para proteger su función inmunológica. Si no eres fanático de las nueces de Brasil, nuevamente, si hay algunos huevos, obtén los huevos con esa yema de huevo. El pescado y el yogur también son excelentes fuentes. Eso es algo más que quizás quieras considerar. Simplemente coma algunas nueces o coma huevos varias veces a la semana.

Todo bien. El próximo mineral del que quiero hablar es el zinc. Este es otro nutriente en la lista que les di que las personas con LME tienden a ser deficientes. También mejora la función inmune, la actividad de los glóbulos blancos. Las personas son más susceptibles a las enfermedades infecciosas cuando tienen una deficiencia de zinc. Incluso la deficiencia marginal de zinc puede mostrar signos de depresión del sistema inmunitario. Las semillas de calabaza son una gran fuente de zinc. De nuevo, algo para picar. Consigue una bolsita de nueces de Brasil y semillas de calabaza. Solo un par de veces al día, solo tome un par de bocadillos del tamaño de una pelota de golf. Si no eres fanático de eso, la carne de res, el yogur y si amas los mariscos, las almejas, las ostras y los mejillones son excelentes fuentes de zinc.

Todo bien. Continuando, este es otro muy grande aquí. Ácidos grasos Omega 3. No puedo decir lo suficiente sobre estos por una multitud de razones, incluida la función inmune, porque es natural, los mejores antiinflamatorios naturales. Desea comer pescado, al menos, tres o cuatro veces por semana. Salmón, sardinas, caballa. Si no eres fanático de los peces, entonces, come nueces o semillas de lino molidas o aceite de semilla de lino. Realmente desea obtener omega 3 en su sistema por una gran cantidad de razones con LME, porque reduce la inflamación, por lo que puede ayudar a reducir el dolor. Es genial para tu sistema cardiovascular. Es ideal para la función neuronal, la función cerebral. Realmente quieres incluir Omega 3 en tu dieta todos los días.

 El siguiente también es grande, los probióticos. Los probióticos son buenas bacterias. Tenemos billones de estos en nuestros intestinos, intestino grueso, intestino delgado. Lo que es realmente interesante, tenemos tantas de estas bacterias buenas en nuestros intestinos, que en realidad pesan de dos a tres libras de todo nuestro peso corporal. Son muchas bacterias buenas y saludables. Están allí porque ayudan con la digestión. Ayudan a descomponer nuestros alimentos, absorben nutrientes. Ayudan con la función intestinal, que es un gran problema para las personas con LME. Mantiene las cosas en movimiento. Con respecto a nuestro sistema inmune, son críticos.

El tracto digestivo es un componente realmente importante del sistema inmune de su cuerpo, ya que contiene la mayor masa de su tejido linfático. Hablé sobre el sistema linfático antes, y ese 70% rodea tus intestinos. Recordará que, para algunas personas, los síntomas de COVID aparecen como problemas gastrointestinales. Es realmente importante cuidar su salud intestinal.

Al igual que la vitamina D, los probióticos, estas buenas bacterias, son moduladores inmunes realmente importantes. Influyen positivamente en su función inmune. Realmente querrás asegurarte de obtenerlos en tu sistema a través de alimentos fermentados, como el yogur. No importa si es yogurt regular, yogurt griego. Chucrut, si te gusta. Kombucha se ha convertido en una bebida fermentada muy popular. Lo vendemos aquí en Canadá en casi todas las tiendas de comestibles ahora. Además, miso, kéfir, que es un producto lácteo fermentado. Realmente recargue con su sistema.

Ha habido algunas preguntas sobre, bueno, qué bien hacen, porque los probióticos se mueven a través de su sistema. El 50% de su materia fecal es en realidad bacteria. El punto es cuando sus probióticos, cuando estas buenas fuentes saludables pasan por su sistema, están haciendo un buen trabajo a medida que pasan por su sistema. Al igual que la vitamina C, dentro y fuera de su cuerpo en aproximadamente cuatro horas. Hace un gran trabajo cuando está allí. Lo mismo con los probióticos. Asegúrate de comerlos una vez al día. Si no, hablaremos sobre la suplementación un poco más adelante.

Algunas otras cosas, nutrientes que quiero que consigas en tu dieta diaria aquí, hierbas y especias. De nuevo, estos son antiinflamatorios naturales. Son frescos Cuanto más frescos son, más potentes son. Son realmente poderosos. Hace solo un par de meses, apareció un estudio en el Journal of Nutrition, que solo seis gramos de una especia, seis gramos, dependiendo de la especia o la hierba, puede estar entre una cucharadita y una cucharada, puede reducir esas citoquinas inflamatorias de lo que he estado hablando

Escoge y elige. Puede que no le gusten todos estos, pero ajo, jengibre, albahaca, canela, cilantro, orégano, perejil. Cómelos al contenido de tu corazón. Planté algunos de ellos hace aproximadamente un mes en mi jardín. No tengo un jardín adecuado. Solo tengo grandes macetas. Cultivo muchos de estos. Todos los días, solo voy allí y recojo algunas cosas frescas para tirar en mis platos diarios. Ponlos en tu sistema.

La siguiente diapositiva, la única especia particular de la que quiero hablar es la cúrcuma. La cúrcuma contiene un compuesto llamado curcumina, que es un antiinflamatorio natural. Estudios, se han realizado muchos estudios sobre la curcumina. Los estudios demuestran que la curcumina bloquea la liberación de citoquinas y ayuda a controlar esa tormenta de citoquinas. Agregue la cúrcuma a sus platos favoritos, ya sea una sopa, un guiso o un curry.

Lo que realmente se hizo popular en los últimos años son los tés de cúrcuma, las bebidas. En realidad, puede obtener tés de cúrcuma preenvasados. En realidad es realmente bastante relajante. Es una buena bebida para tomar en la noche. Esa es una buena manera de estimular realmente su sistema inmunológico allí.

Todo bien. Lo siguiente que voy a hablar son los hongos. Hay más de 500,000 tipos diferentes de hongos. Son excelentes para apoyar la función inmune. Son realmente ricos en antioxidantes. Nuevamente, neutralice esos radicales libres. Contienen vitamina D. Eso es una ventaja. Los hongos contienen algo llamado beta-glucanos, que se encuentran en la pared celular de los hongos. Estimulan esas células asesinas naturales. Sin embargo, como dije, hay 500,000 tipos diferentes. Elija, cuáles le gustan. Dos en particular que quiero mencionar son los hongos Reishi. Estos son excelentes para apoyar la función inmune, ya que mejoran la actividad de los glóbulos blancos. Estimulan la circulación, hacen que las cosas se muevan y reducen la inflamación. Esa es genial.

Otro realmente genial es el hongo Chaga. Muy alto en nutrientes, vitaminas, minerales, nuevamente, antioxidantes. Ayuda a aumentar esas células asesinas naturales. Al contenido de tu corazón, cómelos. Algo más se ha vuelto muy popular en los últimos dos años, estoy viendo por todas partes, té y café con infusión de hongos. Las personas se están dando cuenta de cuán saludables son los hongos para la función inmune. En realidad, puede obtener pequeñas bolsitas de café con infusión de hongos. Tengo eso todas las mañanas. De hecho, puse una bolsita en mi café normal. No sabe asqueroso, lo prometo. De hecho, le da un rico sabor y textura muy agradable. Estos también son tés realmente geniales que se infunden con hongos. Tengo un poco de té verde arriba en mi armario que también contiene hongos y no tiene un sabor diferente al de cualquier otro té verde.

Hablando de eso, si pasamos a la siguiente diapositiva, el té verde es realmente excelente para el sistema inmunológico, porque está lleno de antioxidantes. También contiene algo llamado EGCG, que tiene propiedades antivirales y propiedades antiinflamatorias adicionales. Al menos, una vez al día, un poco de té verde, caliente o frío. Está haciendo calor allí afuera. Ya hace calor para algunos de ustedes, donde sea que vivan. Haz un gran murciélago, gran parte de él. Agrega algunos cubitos de hielo. Guárdalo en esa enorme jarra en la nevera. Agregue un poco de limón fresco. Si te gusta el frío, es muy refrescante, pero sabes que estás apoyando tu sistema inmunológico al mismo tiempo.

Esos son mis 10 principales nutrientes, alimentos y bebidas que deberías incorporar a tu sistema. para ayudar realmente a apoyar su sistema inmunológico ahora, pero siempre. Como le expliqué, tenemos mucho riesgo de infecciones. Nuestros sistemas inmunes reciben tal golpe con LME. He hablado sobre qué incluir en su dieta, pero igualmente importante es qué eliminar.

Todos los alimentos enumerados aquí contribuyen a la inflamación. Como dije, realmente necesitamos reducir la inflamación en nuestros sistemas para apoyar la función inmune. En general, necesitamos reducir la inflamación porque las personas con LME tienden a estar inflamadas sistémicamente. Hablemos primero del azúcar.

El azúcar es muy, muy inflamatorio. La Organización Mundial de la Salud y la Fundación Heart and Stroke recomiendan no más de seis cucharaditas de azúcar al día para las mujeres, y no más de nueve cucharaditas al día para los hombres. En promedio, estamos comiendo 22 cucharaditas de azúcar al día. Es demasiado Estás debilitando tu función inmune. Realmente interesante, la molécula de azúcar es muy, muy similar en construcciones a la molécula de vitamina C.

Si encuentra algún tipo de virus y su cuerpo está tratando de lanzar una respuesta inmune a él, sus células quieren absorber la mayor cantidad de vitamina C posible. Si tiene una gran cantidad de azúcar en la sangre, sus células pueden succionar, confundir esa azúcar con vitamina C. Están compitiendo para ingresar a su célula. En realidad, está disminuyendo la función inmune, porque sus células pueden estar usando el azúcar, en lugar de la vitamina C.

La otra cosa realmente interesante es que solo una cucharadita de azúcar reduce el recuento de producción de glóbulos blancos hasta en un 50% durante las próximas cuatro horas después de comerlo. Si piensas en eso, eso es solo una cucharadita haciendo eso. Estás comiendo 22 cucharaditas durante todo el día. No importa si lo está comiendo o bebiendo, pop o una bebida deportiva. Usted está deprimiendo su sistema inmunológico durante todo el día al comer azúcar. Realmente necesita eliminar una gran cantidad de azúcar que pueda estar comiendo.

Granos refinados, son el pan blanco, pasta blanca, arroz blanco, pasteles, magdalenas procesadas, todas esas cosas, una vez que se digieren en su sistema, básicamente se convierten en azúcar. De nuevo, hay un efecto de azúcar. La leche de vaca, la he enumerado allí, porque produce mucha mucosidad en su cuerpo. El moco inhibe la función inmune y puede contribuir a un aumento de la enfermedad respiratoria y la congestión. Desea deshacerse de la mucosidad. Ya sabes, cuando te enfermas, creas moco. No querrás beber leche y aumentar esa formación de moco.

Sal, esto es interesante. Esto acaba de salir recientemente, un estudio en la Universidad de Bonn mostró que una dieta rica en sal debilita su defensa inmune. No debe comer más de cinco gramos, aproximadamente una cucharadita de sal al día. Nuevamente, estamos comiendo dos o tres veces más que en promedio. Solo vigila tu consumo de sal.

Aquí vamos. Te voy a dar una buena lista de compras aquí. Bueno, se que tengo. Los últimos tres meses, voy a esta tienda de comestibles mucho menos de lo que solía hacerlo. Solía ​​ir de camino a casa desde el trabajo y comprar cosas un par de veces a la semana. Ahora, voy, tal vez, una vez cada dos semanas. Cuando vas, quieres obtener lo básico. Desea mantener el costo bajo. Desea obtener los alimentos que incluyen los nutrientes de los que acabo de hablar.

Creé una lista aquí, solo un inventario básico para su función inmune ahora y durante todo el año también. No te preocupes por las frutas y verduras congeladas. La forma en que congelan rápidamente nuestras frutas y verduras ahora, retienen los nutrientes. Mi congelador está lleno de frutas congeladas. Eso es lo que agrego a mi batido. Sé que todavía estoy recibiendo una buena cantidad de esos nutrientes. No importa si están congelados. Esa es una pequeña lista de compras para ti allí.

Aquí vamos. Pasando a los suplementos. Puede haber algunos alimentos que enumeré que no te gustan. Tal vez, quiera obtener un formulario de suplemento. Creé una lista de suplementos aquí con dosis diarias que puede tomar de algunos de los nutrientes principales. Como podemos ver, si vamos allí, vitamina C, lo que recomiendo es 2.000 miligramos al día. Obtiene vitamina C que está amortiguada e incluye bioflavonoides. Buffer solo significa que es más fácil para tu estómago. Los bioflavonoides simplemente ayudan con la absorción de la vitamina C. Una vez más, es conveniente tomar 1,000 por la mañana, 1000 por la tarde, porque tendemos a deshacernos de ella muy rápidamente. Eso podría ser algo que quieras considerar. La vitamina C puede ablandar las heces. Si notas que tus heces son demasiado blandas, entonces retrocede un poco con la vitamina C.

Vitamina D otra vez, allí. Para nosotros en Canadá, sabemos que no podemos obtener suficiente durante todo el año porque no tenemos suficiente sol. Lo que estamos recomendando aquí, de dos a cuatro mil unidades internacionales de vitamina D al día. Es realmente interesante porque algunos de los médicos e investigadores que he estado escuchando, leyendo y observando durante COVID dicen que incluso puedes ir de 5 a 8,000 unidades por día. Si desea mantenerlo de 2 a 4,000, eso está dentro de un buen rango para apoyar su sistema inmunológico. La vitamina D se toma mejor con los alimentos para una mejor absorción.

El siguiente nutriente aquí son los ácidos grasos omega 3. Lo que recomiendo para eso es dos mil miligramos por día. Nuevamente, consulte con su médico, proveedor de atención médica, antes de comenzar. Podría haber una interacción con algunos medicamentos que pueda estar tomando. Los probióticos, lo que recomiendo es un mínimo de 15 a 30 mil millones de microorganismos por cápsula. A veces, van tan bajo como mil millones, no lo suficiente. Eso puede llegar hasta 100 mil millones. 15 a 30 están en un buen rango allí, pero también desea obtener múltiples cepas. Algunos probióticos solo tienen una cepa, dos cepas. Desea buscar entre cinco y ocho cepas múltiples allí. Desea mirar, con seguridad, la cepa de lactobacillus porque eso, en realidad, realmente ayuda a apoyar a los linfocitos.

La curcumina, el compuesto que se encuentra en esa especia cúrcuma, antiinflamatorio natural, dos a cuatro 400 miligramos en dosis divididas. Tal vez, dos de la mañana, dos de la tarde. Es posible que desee comenzar lentamente, solo para asegurarse. Tienes tu estómago ajustado. Tal vez, comience con una por la mañana, una por la tarde durante una semana. Luego, pasa a aumentarlo a dos de la mañana, dos de la tarde.

Zinc allí, 30 a 50 miligramos una vez al día, máximo cuatro a ocho semanas. Entonces, toma un descanso. La razón de esto es que si tiene demasiado zinc, puede inhibir la absorción de hierro. De cuatro a ocho semanas, y luego, tómese un descanso por un mes. Si quieres volver a hacerlo, está totalmente bien.

Consejos de seguridad alimentaria. Hemos escuchado mucho sobre esto. Estamos comenzando a retroceder algo de esto aquí en Ontario, donde vivimos. Solo quiero repasar algunas cosas que se han publicado para ayudar a protegerse de tocar el virus y exponerse a él. Si pasamos a la siguiente diapositiva allí, solo algunos consejos cuando vaya de compras. Obviamente, te pusiste la máscara. No toques tu cara, tus ojos. Cuando traes tu comida, jabón y agua, es todo lo que necesitas para matar el virus. Lave el interior de los contenedores, las latas, las cajas.

Tendemos a poner siempre nuestra comida en el mostrador antes de tirarla, así que cuando la palanca de cambios esté lejos, limpie su mostrador, la manija de la nevera con agua y jabón nuevamente. Lo mismo que querrás hacer si te entregan comida. Limpie el exterior de la caja allí. Si lleva sus bolsas de supermercado en bolsas reutilizables, puede limpiarlas con agua y jabón por dentro y por fuera, o tirarlas a la lavadora para asegurarse de deshacerse de cualquier virus que pueda estar allí.

Quiero darles algunos consejos de salud aquí, porque hablamos sobre nutrición, apoyo a la función inmune. Como mencioné al principio, el sistema inmunitario se ve afectado por otros sistemas del cuerpo. Apoyar su salud inmunológica requiere un enfoque más integral, especialmente con una lesión de la médula espinal. Aquí hay un par de recomendaciones de estilo de vida aquí. Sal a la luz del sol 20 minutos al día. Exponer y poner en marcha esa vitamina D. Lo bueno de salir también, ya sea que vaya por una rueda, no sea un gran ejercicio, sino solo movimiento. Cualquier tipo de movimiento ayuda a que su sistema linfático se mueva.

Ahora, para mover sus piernas, si no puede mover brazos, piernas, cualquier cosa, si tiene una lesión completa, incluso un movimiento pasivo puede ayudar. Masaje, si tiene un compañero o cuidador que pueda ayudarlo, solo dé un pequeño masaje para que la linfa se ponga en funcionamiento. La otra cosa sobre salir, es divertido. Es relajante. Ayuda a manejar el estrés del que estaba hablando antes.

Es realmente bastante notable donde vivo. Tengo un parque a mi lado. No puedo creer cuántas personas desde COVID están observando aves. Todos están afuera paseando a su perro, haciendo algo. Algunas actividades alegres al salir para reducir el estrés.

 Todo bien. Lo último, duerme un poco. Un estudio reciente mostró que el 77% de las personas están perdiendo el sueño por COVID-19. Necesitamos dormir Es esencial para nuestra reparación y para nuestra salud en general. También sabemos que la disminución del sueño aumenta la inflamación. La melatonina, la hormona que nos ayuda a dormir y permanecer dormidos, y que produce la glándula pineal detrás de nuestros ojos, existe un gran vínculo entre la melatonina y la función inmune. Esa es una de las razones por las que especulan que los niños no se ven tan afectados por COVID-19, porque su producción y liberación de melatonina es mucho mayor que la de los adultos. Es protector.

La otra cosa acerca de salir es que, cuando el sol golpea tus ojos y golpea las glándulas detrás de tus ojos, eso produce melatonina. El sol golpeó tus ojos. En realidad estimula la producción de melatonina. Otra razón para salir, lo ayudará a dormir mejor por la noche. Fui un poco por allá. Esa es mi presentación. ¿Tengo alguna pregunta? Espero que esto haya ayudado. Espero que esto le haya dado excelentes consejos para apoyar la función inmune durante todo el año, no solo ahora. ¿Alguna pregunta?

Barry Munro:

Eso fue fantastico. Por favor, siéntase libre de hacer preguntas. Puede quitar el silencio de su dispositivo y hacer las preguntas, o puede enviarlo por chat y Jess las leerá. Jess, ¿tienes eso de Jen French? ¿Quieres que lo lea?

Jessica Bassett...:

Sí.

Joanne Smith:

De hecho, también lo veo. Puedo [diafonía 00:48:02].

Barry Munro:

Eso es genial.

Jessica Bassett...:

Puedes verlo también, sí, porque es para todos.

Joanne Smith:

Para monitorear, realmente, hay excelentes aplicaciones ahora en tu teléfono que puedes. El cronómetro es un sistema norteamericano. Es realmente genial. Simplemente regístrate allí. Es fantástico. Simplemente puede agregar lo que come todos los días a medida que avanza, y le dará las calorías, la descomposición de nutrientes. También es realmente genial. Tiene una manera de escanear un alimento, de limpiar el código de barras del alimento y también descargará toda la información. Hay algunas aplicaciones realmente buenas que puedes monitorear, Fitbit, cosas así, y ver tu ingesta de nutrientes y asegurarte de que estás obteniendo suficiente vitamina A, vitamina D, vitamina C, cosas así.

Barry Munro:

Ahora, Jo, el sitio web que tenemos aquí, ¿está tu libro en ese sitio web?

Joanne Smith:

Si. Gracias Barry.

Barry Munro:

Esta es una parte de enchufe descarada en este momento.

Joanne Smith:

Soy consciente de que. Hace siete años, yo y otro nutricionista escribimos un libro sobre nutrición específica para la lesión de la médula espinal. Hay 16 capítulos en el mismo. Cada capítulo aborda una complicación secundaria de salud, intestino, vejiga, sistema inmune, sistema respiratorio. Cada capítulo lo guía a través de los nutrientes que necesita. Te da recetas. Le da las dosis y un cuadro al final. Si fueras a ese sitio web, encontrarías el libro. Ya no tenemos libros impresos, pero puede ir en formato PDF. Gracias.

Barry Munro:

Perfecto. ¿Alguna otra pregunta? Eso fue fantastico. Muy informativo y muy práctico.

Joanne Smith:

Gracias, Barry.

Barry Munro:

Lo aprecio profundamente Me siento muy culpable por lo que comí hoy, pero no voy a hablar de eso ahora.

Joanne Smith:

Puedes comenzar de nuevo mañana. Ahí tienes.

Barry Munro:

Cada día es un nuevo día.

Joanne Smith:

Ahí tienes. Exactamente.

Barry Munro:

Gracias Krista. Krista simplemente dijo: "Fue genial. Eso es fantástico". Todo bien. Bueno, si eso es todo para todas nuestras preguntas de hoy, solo quiero, nuevamente, gracias a todos, por acompañarnos hoy. Por favor, siéntase libre de compartir este enlace. Esto se archivará dentro de la semana y podremos compartirlo con todos. Creo que es muy importante que nos cuidemos. Realmente es la única batalla que tenemos contra este virus en este momento, eso en máscaras y distanciamiento social. Éste es el indicado. Podemos ser más grandes y más fuertes. Es la mejor defensa.

Joanne Smith:

Absolutamente.

Barry Munro:

Todo bien. Bueno, gracias a todos por acompañarnos hoy. La próxima semana, no tenemos un seminario web LME: Avanzando, pero hay un seminario web especial que se realizará en nombre de NASCIC. Creo que se llama LME Conectada. Conexió LME, lo siento. Enviaremos un enlace a todo el mundo sobre eso, para que tenga la oportunidad de conocer las excelentes piezas de promoción que están surgiendo de United Spinal y SCI Ontario. Nuevamente, volvemos a la serie de seminarios web la semana siguiente, el 30 de julio, lo siento, el 30 de junio, donde vamos a hablar sobre la importancia del ejercicio, nuevamente, conectado a esta gran presentación de hoy. Gracias Jo. Gracias a todos por acompañarnos hoy.

Joanne Smith:

Todo bien. Gracias Barry. Gracias.

Barry Munro:

Realmente lo aprecio. Cuídense todos y estén bien.