

## El secreto está en la intensidad

La actividad física según el tipo, duración, intensidad y frecuencia puede tener efectos positivos y/o negativos en el sistema inmunitario. Practicarla de forma moderada y regular mejora la circulación sanguínea y produce un efecto antiinflamatorio, ayudando a prevenir enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Sin embargo, la actividad física intensa y excesiva puede activar la liberación de las hormonas del estrés y causar una bajada de defensas al aumentar la probabilidad de infecciones, por ejemplo en vías respiratorias o articulaciones.



# AEMI

Asociación Española de  
Microinmunoterapia

[www.aemi.es](http://www.aemi.es)

**Asociación Española de Microinmunoterapia**

Avenida Portal de l'Àngel, 36  
08002 Barcelona  
España

Tel: 93 100 41 14

Email: [info@aemi.es](mailto:info@aemi.es)

 [@AEMI\\_es](https://twitter.com/AEMI_es)

 [@microinmunoterapia](https://www.facebook.com/microinmunoterapia)

# AEMI

Asociación Española de  
Microinmunoterapia

## La microinmunoterapia en la actividad deportiva

Manejo del estrés

Infecciones recurrentes

Soporte articular y óseo

Energía y metabolismo



¡Pon en forma tu sistema inmunitario!



# La microinmunoterapia

Deporte y sistema inmunitario: ¿cómo encontrar el equilibrio?

## Beneficios del deporte en el sistema inmune

El sistema inmunitario es considerado el pilar de nuestra salud. Su funcionamiento depende de varios factores, determinados no solo por nuestros genes, sino también por **nuestra forma de vida y el entorno que nos rodea**. El deporte tiene un impacto positivo en el sistema inmunitario, pero también puede debilitarlo. De hecho, los deportistas pueden tener problemas de salud relacionados con una deficiencia inmunitaria. ¿Cuáles son las claves para practicar deporte con total tranquilidad?



## El cuidado del sistema inmunitario: una carrera de fondo

En caso de trastornos del sistema inmunitario y problemas asociados, la **microinmunoterapia** puede ayudar al sistema inmune de los deportistas a **autorregularse y optimizar su funcionamiento** mediante el uso de citoquinas (sustancias mensajeras) y otras sustancias inmunorreguladoras en dosis bajas (*low & ultra-low doses*), **contribuyendo así a una buena salud**.

En el ámbito del deporte, la microinmunoterapia se puede utilizar para regular el sistema inmunitario con el fin de:

- ▶ **Combatir el estrés de la competición** ligado a la preparación mental, concentración, etc.
- ▶ **Atenuar los trastornos del aparato locomotor** (por ejemplo, inflamación articular, fracturas, lesiones deportivas, artrosis, etc.)
- ▶ **Regular los procesos inflamatorios**
- ▶ **Controlar los virus** y tratar eficazmente cualquier alteración asociada (por ejemplo, infecciones recurrentes o fatiga crónica)

## Prevención y tratamiento de las patologías que afectan al sistema inmune de los deportistas

Enfermedades autoinmunes

Lesiones deportivas

Inflamación y dolor

Estrés y fatiga

La **microinmunoterapia** también se puede utilizar paralelamente a otros tratamientos. Consulte a su médico o profesional sanitario.

*Nota:* La información sobre indicaciones y efectos de la microinmunoterapia se basa en la experiencia de los médicos que utilizan esta terapia.

