



Shutterstock / New Africa

Manual de instrucciones para cuidar el sistema inmunitario

Publicado: 22 marzo 2022 16:11 CET

Isabel Cortegano Jimeno

Investigadora, Instituto de Salud Carlos III

“Lea las instrucciones antes de empezar a utilizarlo”.

¿Quién no ha reparado en esta frase al abrir el embalaje de un aparato nuevo? A veces hacemos caso y otras –demasiadas, quizás– ignoramos la recomendación y nos lanzamos a utilizar el aparato de manera intuitiva, a veces pagando caras las consecuencias de esa osadía.

En lo que todos coincidimos es en lo estupendo que sería que los humanos nacióramos también con un libro de instrucciones. De hecho, los científicos nos dedicamos en gran medida a descifrar cómo funciona cada célula, cada órgano, cada sistema y cada aparato humano para escribir nuestro propio “manual”.

Entender cómo funciona todo en nuestro interior tiene muchas ventajas, aunque la principal es que nos permite cuidarnos y llevar una vida saludable. Esto es aplicable a todas las etapas de la vida, pero sobre todo a la infancia y la vejez. La infancia, por ser la mejor edad para adquirir buenos hábitos. Y la vejez, porque es una etapa muy vulnerable en lo que a la salud se refiere.

Sistema inmunitario a punto

Uno de los componentes del organismo que nos interesa mantener en “perfecto estado de revista” es el sistema inmunitario. Se trata de un sistema complejo, formado por muchos tipos diferentes de células que actúan de forma coordinada entre sí. Para complicar aún más las cosas, estas células se encuentran repartidas por diferentes lugares de nuestro organismo.

Cuando somos atacados por un patógeno, o se produce una alteración imprevista, las células del sistema inmunitario se ponen en marcha y organizan la respuesta para acabar con el agente responsable del daño.

¿Cómo podemos contribuir a que este engranaje esté bien engrasado? He aquí algunos consejos que ayudan a que el sistema inmunitario funcione eficazmente.

1. Hidratación adecuada

El 70 % de nuestro peso corporal es agua. Es un componente esencial para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, de todos los órganos en general.

En el caso concreto del sistema inmune, se combinan varios factores. Por un lado, el agua es esencial para que circulen correctamente los componentes del sistema inmune y los nutrientes que necesitan para funcionar. Por otro, se ha demostrado que estados de baja hidratación nos hacen más vulnerables a los gérmenes. Sin ir más lejos, en el caso concreto de la covid-19, hay estudios que demuestran que con las células poco hidratadas semanas antes de la exposición al virus se producen cambios en las células pulmonares que favorecen la infección.

2. Alimentación sana y equilibrada, con poca sal

La dieta debe ser variada, comer de todo en su justa medida. El consumo de legumbres, verduras y frutas, especialmente los cítricos, es muy importante para cuidar el sistema inmunitario. Si ir más lejos, se ha demostrado que el consumo habitual de zumo de naranja reduce la inflamación.

Además, existen evidencias de que tanto el excesivo consumo de sal como una dieta rica en grasas debilitan al sistema inmune.

Por el contrario, este se ve reforzado si nuestra dieta es rica en zinc, selenio y vitaminas C, D o E.

Asimismo se ha demostrado que existe una estrecha relación entre la dieta, la microbiota intestinal y el correcto funcionamiento del sistema inmune.

3. Sueño reparador

Dormir lo suficiente es indispensable para gozar de buena salud. Sin embargo, los problemas del sueño están a la orden del día en la sociedad actual. Entre otras cosas porque la ansiedad y la prisa permanente afectan a la capacidad de dormir de la forma que necesitan tanto nuestro cuerpo como nuestro sistema inmunitario.

Por si fuera poco, dormir las horas necesarias (de 7 a 8 horas) influye en el correcto funcionamiento del ritmo circadiano (períodos de luz y oscuridad) y con ello en la acción de algunas hormonas como la melatonina, que a su vez es muy importante para el funcionamiento de los glóbulos blancos, células esenciales del sistema inmunitario.

4. Actividad física

Ni la edad, ni la condición física, ni siquiera la falta de tiempo pueden servir de excusa para dejar de practicar ejercicio. Según la OMS basta con 150 minutos de actividad aeróbica a la semana para tener una salud de hierro.

En lo que respecta a las defensas, la práctica de ejercicio está relacionada con la liberación de determinadas endorfinas beneficiosas para el sistema inmunitario, que movilizan a las células inmunes y mantienen a raya la inflamación. Además, recientemente se ha descubierto que el movimiento estimula la producción tanto de células óseas como de células del sistema inmune.

5. Higiene

Ni que decir tiene que la higiene es otra medida fundamental, empezando por la de las manos (en el foco desde la pandemia) y la salud bucodental. Tan importante como lavarse a conciencia es secarse, ya que de lo contrario la piel se queda húmeda y fomenta el crecimiento de hongos y otros microbios.

Desde el punto de vista del sistema inmune, el debate gira en torno a si el exceso de higiene en los primeros años de vida resulta contraproducente al impedir el funcionamiento óptimo del sistema inmune para su maduración, aumentando de esta forma la aparición de enfermedades autoinmunes y alergias.

6. Vacunación

En cierto modo, la vacunación se puede definir como el “aprendizaje” al que sometemos a las células del sistema inmunitario para que estén preparadas cuando llegue una infección y sepan cómo enfrentarse a ella. Esto es particularmente importante en infecciones que pueden producirnos enfermedades graves.

La vacunación es más frecuente en la edad infantil, porque en este periodo nuestro sistema inmunitario es más inmaduro y necesita aprender. Pero también es muy importante en las personas mayores o vulnerables. La edad es un factor fundamental en el funcionamiento de nuestro sistema inmunitario.

7. Optimismo y naturaleza

El concepto de salud global de la OMS incluye la importancia de la salud mental y emocional para la salud física de nuestro organismo. Por lo tanto, también es un punto importante a tener en cuenta. Mientras que el cortisol que liberamos en situaciones estresantes amordaza al sistema inmune, hay evidencias de que estar de buen humor lo estimula. A veces basta dar un paseo por la naturaleza o escuchar música que nos pone de buen humor para reforzar nuestras defensas.

8. Adiós a los hábitos nocivos

Finalmente también hay que evitar los malos hábitos que dañan nuestra salud. El abuso del alcohol es demostradamente dañino. Por otro lado, existen evidencias de que las personas fumadoras tienen más infecciones y son más graves.

¿Cómo podemos saber si estamos cuidando adecuadamente nuestro sistema inmunitario? Un indicador negativo puede ser la aparición de infecciones de forma continuada. En este caso debemos revisar los puntos anteriormente descritos e intentar mejorar nuestros hábitos.

Y si el problema persiste, lo mejor siempre es consultar a nuestro médico para que nos haga un estudio más detallado y seguir sus recomendaciones.