

A defenderse

domingo, 15 de noviembre de 2009

La pandemia de AH1N1 le ha recordado al mundo la importancia de fortalecer el sistema inmunológico del organismo y hacerles el quite a los virus, las bacterias y todos aquellos organismos externos que amenazan la vida humana. Para entender el poder del sistema inmunológico, lo único que se debe hacer es ver lo que pasa con cualquier cosa cuando muere. Así empieza la explicación del escritor y fundador del directorio HowStuffWork (Cómo funcionan las cosas), Marshall Brain: "Cuando esto ocurre, su sistema inmunológico (junto con todo lo demás) se desconecta. En cuestión de horas el cuerpo es invadido por todo tipo de bacterias, microbios y parásitos, que no habrían entrado si el sistema inmunológico estuviera funcionando y que en el momento de detenerse deja la puerta totalmente abierta". Una vez que alguien muere, a estos organismos sólo les toman unas pocas semanas para desmantelar el cuerpo y dejar sólo el esqueleto. Por eso dice Brain: "Obviamente cuando la persona aún está viva el sistema inmunológico hace algo maravilloso para impedir que todo este proceso se produzca".

Nacidas para matar Durante su vida las personas sufren diferentes tipos de afectaciones que las debilitan. Una enfermedad infecciosa puede ser causada por virus, bacterias, parásitos u hongos, y su transmisión puede producirse por el aire, la sangre, los alimentos o las relaciones sexuales. Las infecciones virales y bacteriales son las causas más comunes de enfermedad y son responsables de enfermedades comunes como gripa, influenza, sarampión y malaria, y de algunas mortales como el síndrome de inmunodeficiencia adquirida, sida, que desde la década de 1980 ha dejado 25 millones de personas fallecidas y 33 millones más infectadas, y el vigente virus de AH1N1 con al menos cinco mil muertos registrados de mayo a octubre del presente este año. En este asediado ambiente el sistema inmunológico tiene la responsabilidad de garantizar la salud las 24 horas del día y los siete días de la semana. Esa red de células, tejidos y órganos tiene como funciones crear una barrera para prevenir la entrada de bacterias y virus al cuerpo; detectarlos y eliminarlos en caso de que hayan entrado; y si estos logran reproducirse y causar problemas, el sistema deberá eliminarlos.

Yolanda Vásquez, experta en nutrición, recuerda que el sistema inmunológico es "el ejército natural que nos mantiene a salvo" y para lograrlo ha construido una barrera de protección que empieza con las enzimas localizadas en la piel, la nariz, los ojos y la boca. "Muchas áreas del cuerpo, como las amígdalas, el bazo, los ganglios linfáticos, la médula y el timo, contienen diversos tipos de células inmunológicas que ayudan al cuerpo cuando lo necesita", explica José Alberto Santos, médico y autor del libro *Curándome en salud*. Santos dice que aunque el cuerpo produce varios tipos de células de defensa, "el protector más importante del sistema inmunológico del organismo son los glóbulos blancos tipo T, los cuales producen los anticuerpos para destruir o neutralizar las enfermedades que pueden causar los invasores". A estos glóbulos se los conoce como las células "asesinas por naturaleza" (natural killers), ya que tienen a cargo la destrucción de todos los microorganismos peligrosos. ¿Cómo repararlo? A la difícil tarea de detener los virus y las bacterias externos, se le suma al sistema inmunológico el complicado reto de mantenerse fuerte aun en situaciones de estrés, falta de descanso, mala nutrición, exceso de ejercicio y determinadas infecciones. Este coctel de "malas prácticas" lo debilita, y si el sistema inmunológico no funciona adecuadamente, aparecen los trastornos o enfermedades, alergias e hipersensibilidad a determinadas sustancias, según explica el Centro Médico de la Universidad de Rush en Chicago. Cuando el sistema inmunológico no puede ejercer sus funciones, los resultados van de graves a fatales. Así lo reporta la Biblioteca Norteamericana de Medicina: "Los trastornos en el sistema incluyen alergia y asma; enfermedad de injerto contra el anfitrión (personas que reciben trasplantes de órganos); enfermedades por deficiencia inmunológica (trastornos en los cuales la resistencia a las enfermedades disminuye peligrosamente); y enfermedades autoinmunes (que inducen al sistema inmunológico a atacar por error las células y los tejidos del cuerpo)". Algunos ejemplos de trastornos inmunológicos son enfermedades autoinmunes como la diabetes juvenil, la artritis reumatoide y la anemia. El sistema inmunológico está equilibrado sobre un borde afilado, dice un comunicado de la Escuela Médica de Harvard: "Un sistema que está demasiado relajado, falla en defendernos de las infecciones; un sistema inmunológico que está demasiado activo, ataca los tejidos saludables y provoca enfermedades autoinmunes".

Cómo defenderse Pedro Álvarez Cifuentes, licenciado en Biología de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Complutense de Madrid, asegura que aunque la misión del sistema inmunológico es defendernos del ataque de microorganismos, hay ocasiones en que pierde la batalla. Por eso se debe estar atento para identificar algunos de los signos de alerta que prueban la baja de defensas, como las erupciones de los labios, el aumento del cansancio, la lenta cicatrización de las heridas, los dolores musculares sin practicar ejercicio o la fragilidad del cabello. Investigaciones del Centro de Estudios Médicos y Bioquímicos de Argentina han documentado cómo el estrés prolongado, las dietas inadecuadas, los cambios bruscos de temperatura o el descanso insuficiente resienten el cuerpo humano y en consecuencia bajan sus defensas. A estas causas se suman el exceso de consumo de alcohol, la obesidad y la desnutrición. Para fortalecer las defensas, recuperar la energía y cerrar con doble llave la puerta de entrada de las enfermedades, los expertos recomiendan el consumo de algunos nutrientes relacionados con el sistema inmunológico, como las vitaminas A, E, C y las del grupo B, así como los alimentos con hierro, cinc y selenio. Sobre este tema, Vásquez, responsable del área de nutrición de sport life, recalca que está demostrado que las personas que practican algún deporte se resfrían menos y se curan antes. "Bastan tres horas en la semana para ayudar a mantener las defensas que protegen frente a virus, bacterias y hongos. Sin embargo, los atletas que realizan entrenamientos muy intensos o que se someten a una gran presión física, presentan una baja de defensas similar a las personas sometidas a un gran estrés, y son personas más susceptibles a las infecciones", aclara Vásquez. Existen virus muy fuertes que de alguna forma encuentran la manera de evadir el sistema de defensa del organismo. Por esto, por ejemplo, un sinnúmero de casos de la AH1N1 se han presentado en personas sanas. Pero virus y bacterias así de poderosas no son la regla. Es por esta razón por lo que expertos en salud coinciden en que más allá del estrés, la mala alimentación o el exceso de ejercicio, es fundamentalmente la ignorancia frente a estos temas lo que más debilita las defensas y expone a las personas a las enfermedades.

Recomendaciones para fortalecer las defensas Incluir en la dieta pescado azul, frutos secos, aceite de oliva y girasol o soya o aceite de linaza para asegurar un aporte equilibrado de

diferentes grasas esenciales para la salud. Consumir regularmente productos lácteos fermentados, como yogur. Seguir una dieta variada, a basada en alimentos frescos y ricos en vitaminas y minerales. Recurrir a los baños de temperatura alterna (fría, caliente) que estimulan la circulación sanguínea y linfática y fortalecen el organismo. Emplear, si es necesario, plantas medicinales que ayudan a reforzar la inmunidad (tomillo, ajo, espino amarillo, etcétera). Dormir el suficiente número de horas. Realizar en forma regular actividad física de intensidad moderada (caminar a paso ligero, montar en bicicleta). Aprender a llevar un ritmo de vida más relajado y a evitar el estrés. (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades [CDC] de Estados Unidos).