



## Salud activa

# Cómo fortalecer el sistema inmunitario

Es nuestro sistema natural de defensa que nos protege frente a virus y bacterias. Para que esté en forma y pueda trabajar 'correctamente' es aconsejable seguir unas pautas. Así no seremos tan propensos a contraer las enfermedades infecciosas que llegan con el frío



**Beber agua ¡lo más fácil!**

**E**l otoño y el invierno nos ponen a prueba sobre todo por la dificultad que tenemos de adaptarnos al frío, lo que nos hace más vulnerables a gripes y resfriados. Para que nuestro sistema de defensas responda al 100% "es necesario tener el resto del cuerpo sano. Todo lo que vaya en contra (dieta desequilibrada, estrés, falta de sueño, sedentarismo, tabaco y alcohol) afectará al sistema inmune", explica el Dr. Manuel Ramos-Casals del Servicio de Enfermedades Autoinmunes del Hospital Clínic de Barcelona.

### COMER BIEN Y SANO

"Es necesario comer de forma equilibrada y saludable para tener un buen estado de salud

y del sistema inmune. Consumiendo abundantes vegetales y minimizando alimentos ultra-procesados", explica el dietista-nutricionista Ramón de Cangas.

► **"Existen estudios muy importantes que apoyan** con fuerza la dieta mediterránea y sus alimentos respecto a otras dietas para tener una mejor salud", apunta el Dr. Ramos-Casals.

► **Pero también es importante tener buenos hábitos alimentarios.** "Comer sin prisas, a ser posible siempre a la misma hora y con una distribución de calorías decreciente mañana-mediodía-tarde-noche", es lo que recomienda el Dr. Ramos-Casals a sus pacientes con enfermedades autoinmunes y que hace extensible a la población en general.

► **¿Es cierto que va bien la vitamina C?** "No hay evidencia científica que permita sugerir que la ingesta extra de esta vitamina prevenga los resfriados, pero sí que puede en algunos casos reducir su duración y gravedad", añade De Cangas.

### PROTEGERSE DEL FRÍO

"Exponer el cuerpo a una temperatura fría de forma brusca, prolongada y excesiva es posiblemente uno de los factores que más influyen a la hora de coger infecciones respiratorias", apunta el Dr. Ramos-Casals.

► **En este sentido, las medidas más efectivas para evitar la infección deben ser preventivas.** "No exponerse al frío de forma

• "Tener el cuerpo correctamente hidratado es imprescindible para proteger el sistema inmunológico", apunta Pablo Saz, médico naturista. Los virus se desarrollan mejor en mucosas secas.

• Según la Asociación Española de Médicos Naturistas: beber agua dulce (2 litros al día) refuerza el sistema inmune. Y beber agua de mar (10 ml al día) lo refuerza en las personas desmineralizadas.



inadecuada y una buena higiene personal, ya que la gran mayoría de infecciones se transmiten por contacto con las manos", añade el doctor. "Lavarse las manos con frecuencia, antes de comer, después de ir al baño y cuando se vayan a preparar alimentos reduce el riesgo", dice la Dra. Blanca Usoz, médico de familia y experta de Doctoralia.

► **Asimismo, existen otras medidas preventivas efectivas,** "como ventilar las habitaciones al menos diez minutos al día, evitar sitios cerrados y concurridos y también los ambientes con humo de cigarrillo. También es conveniente evitar los cambios bruscos de temperatura y mantener la casa templada", apuntan los médicos de familia Yoseba Cánovas y Francesc Alós.

## EVITAR EL ESTRÉS Y DORMIR BIEN

Nuestro estado psicológico también puede afectar a nuestras defensas. En este sentido, el Dr. Ramos-Casals recomienda "evitar el estrés en todos los ámbitos



## EL AJO, UN ALIADO

**Ayuda a potenciar la inmunidad. Se puede tomar directamente dos o tres dientes de ajo al día o su equivalente en cápsulas o perlas.**

de la vida (familiar, laboral...) o al menos gestionarlo para que afecte lo mínimo posible. Y también asegurar un descanso nocturno tanto en duración (al menos 7 u 8 horas) como en efectividad (sueño reparador que te permita levantarte con las 'pilas cargadas').

► **"El estrés crónico puede disminuir la eficacia de nuestro sistema inmune** porque implica alteraciones en nuestro sistema hormonal, que tiene funciones clave sobre el inmunitario" explica la Dra. Blanca Usoz. "También existen métodos complementa-

rios como la relajación que ayudan a mejorar el sistema inmunológico", añaden los doctores Cánovas y Alós.

► **Además, "hay evidencias de que la alteración del sueño** (la privación, fragmentación o apnea) produce alteraciones inflamatorias e inmunológicas que predisponen a una disminución de las defensas, lo que se relaciona con una mayor predisposición a sufrir infecciones e incluso a procesos tumorales", explica el Dr. Joaquín Terán-Santos, presidente de la Sociedad Española del Sueño (SES).

## ESTAR ACTIVA, MOVERSE

Tan importante como la dieta es, según el Dr. Ramos-Casals, "evitar el sedentarismo, estar activa físicamente". Y aconseja "practicar ejercicio físico intenso un mínimo de 3 veces por semana, a ser posible aeróbico (por ejemplo caminar a paso vivo), adaptado a la edad y la condición física de cada persona".

Por Lluïsa Sanmartín

## Fitoterapia

### Equinácea, la aliada de las defensas

• **Es la planta medicinal más relevante para fortalecer el sistema inmune y aumentar las defensas. Muestra su máxima eficacia en los sectores de población que presentan una mayor frecuencia de episodios de resfriados u otros procesos víricos.**

• **Se toma en forma de preparados de equinácea normalizados en cuanto a su contenido en principios activos.**

• **Puede ser empleada como preventiva, en épocas previas a la aparición de procesos catarrales (otoño). Tomar los preparados durante quince días.**

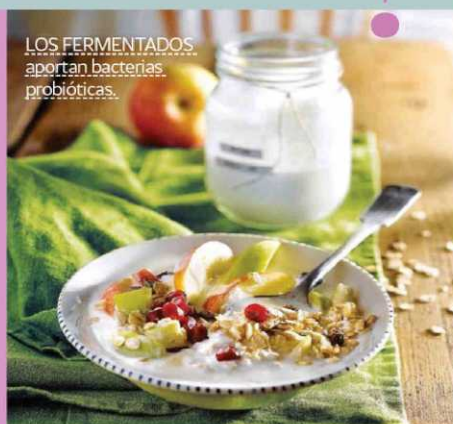
• **Y cuando aparecen los primeros síntomas de un proceso catarral, ya que disminuye la duración e intensidad de los síntomas.**

Concha Navarro, presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO).

# OPORTUNISTAS

## CUIDADO CON LOS ANTIBIÓTICOS

Tomar antibióticos para tratar una infección mata las bacterias malas pero también puede acabar con las buenas. Y esto abre las puertas a la entrada de patógenos que se aprovechan para ocupar su lugar (los patógenos 'oportunistas'). Para evitarlo, se recomienda tomar probióticos, que son bacterias buenas que ocuparán los lugares libres. "Alimentos fermentados como yogures aportan bacterias probióticas que pueden 'instalarse' en el intestino", explica Ramón de Cangas.



LOS FERMENTADOS aportan bacterias probióticas.