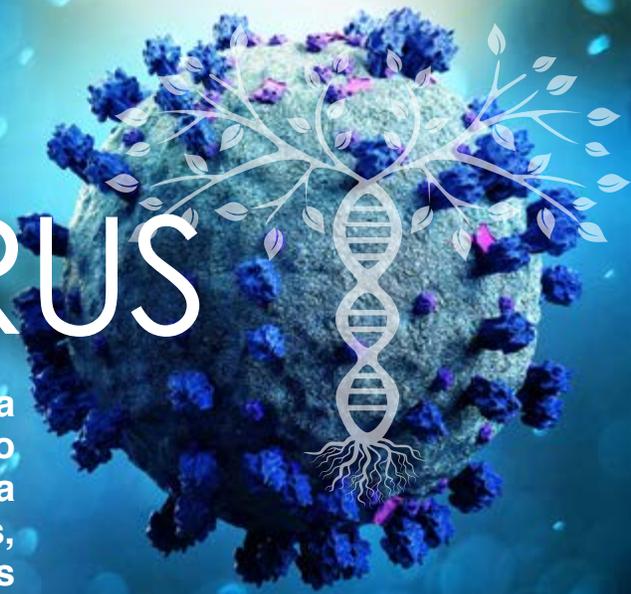


SISTEMA INMUNOLÓGICO CORONAVIRUS



Existe controversia sobre el virus que nos ha mantenido en cuarentena a nivel mundial, puesto que algunas de las personas que contrajeron dicha enfermedad no enfrentaron condiciones tan severas, sin embargo algunas otras no lograron vencer las graves consecuencias que este patógeno provocó en su cuerpo.

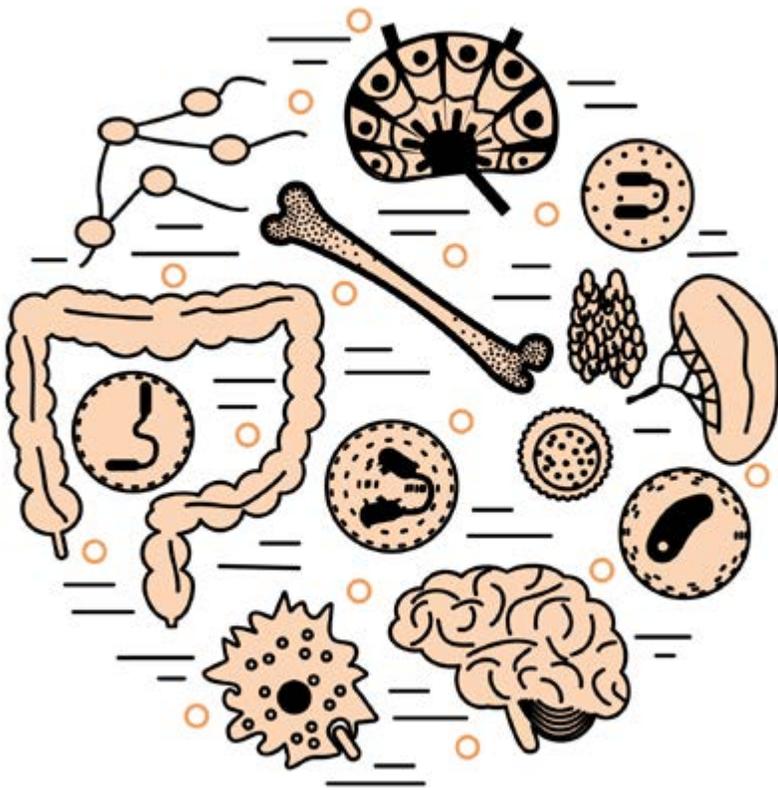
Las personas que parecen poseer una alta cantidad de defensas en su cuerpo han podido resistir a esta enfermedad, aunque en la mayoría de casos los contagiados no logran triunfar en la lucha. Esto ha generado muchas dudas, por ejemplo:

¿Por qué el sistema inmune de algunas personas es capaz de resistir y vencer el virus?

¿Por qué hay personas que se han expuesto al contagio y no lo han contraído?

¿Realmente influye la edad?





Es bien sabido que la fortaleza del sistema inmunológico con el paso de los años, va deteriorándose, es por ello que **debemos ayudar a nuestro cuerpo para que sus defensas funcionen de manera eficiente y eficaz.**

El deterioro sucede a una velocidad diferente en cada cuerpo, se desconoce la razón exacta pero se ha relacionado a la genética y al estilo de vida de cada persona. Por ello es normal que cada vez resulte más difícil detectar la llegada de nuevos agentes patógenos a nuestro cuerpo y que seamos más propensos a contraer o desarrollar enfermedades.

Envejecimiento:

Principales cambios en el sistema inmunológico.

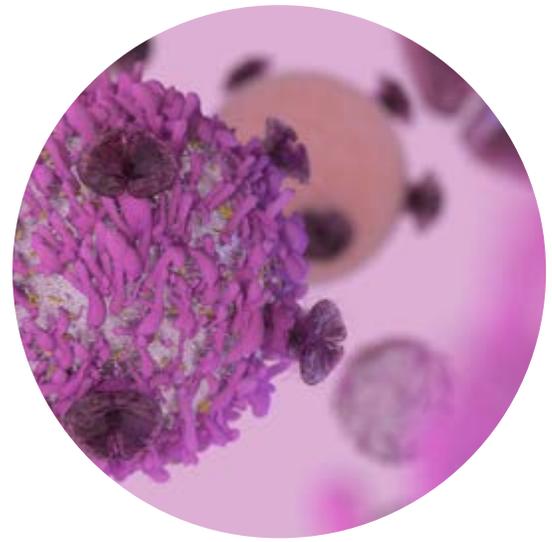
Con el paso de los años, las necesidades de nuestro cuerpo cambian, así como también muchas de sus capacidades, entre ellas la producción de células inmunitarias (defensoras), necesarias para protegernos de agentes patógenos.

Esto explica porque los adultos mayores son más vulnerables y propensos a contraer enfermedades y por qué algunas de las personas no han sufrido graves consecuencias al contraer coronavirus, es decir que éstas suelen tener mayor número de células inmunitarias (que probablemente han estado en contacto con otros tipos de virus) por lo que son lo suficientemente fuertes para derrotarlos.

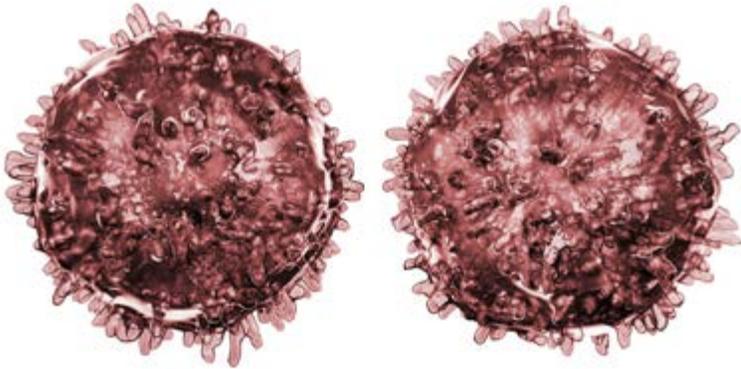


Células inmunitarias

El sistema inmunitario es un mecanismo compuesto por células que trabajan para defender al cuerpo de sustancias extrañas, tales como las bacterias o virus. Cuando el cuerpo descubre una sustancia extraña, varios tipos de células entran en acción como lo son, los linfocitos y leucocitos CD8+



Estas células T son conocidas como linfocitos y leucocitos:



Linfocitos:

Son células sobrevivientes que han combatido enfermedades y tienen la capacidad de enfrentar nuevos padecimientos en base a experiencias previas.

Leucocitos CD8+:

Son un tipo de glóbulos blancos que nunca han combatido enfermedades, los que logran sobrevivir se vuelven más resistentes pero con el paso de los años su producción va disminuyendo.

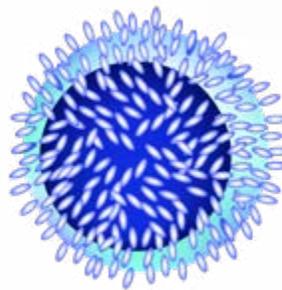


Leucocitos

Las células principiantes son las primeras en atacar a los agentes patógenos que llegan a nuestro cuerpo. Cuando estamos sanos a pesar de la edad, se siguen produciendo los niveles suficientes de **linfocitos T**, es por ello que algunos de los adultos mayores han logrado vencer al virus.

Los adultos mayores que cuidan de su salud tienen una producción de **células T** incluso más alta que muchos jóvenes, en especial el género femenino.

Por otro lado, cuando el cuerpo no tiene salud, la producción es baja y sin importar la edad la persona será mucho más vulnerable a enfermedades, sin embargo es importante especificar que no hay un nivel de linfocitos determinado para tener salud, ya que cada cuerpo produce según sus necesidades y sus capacidades.



Linfocitos

Es importante cuidar y mantener la salud de nuestro cuerpo para que nuestras células inmunitarias no disminuyan y podamos combatir los diferentes agentes patógenos que lleguen a nuestro cuerpo y quieran causar daños. Una de las formas más sencillas y efectivas para lograrlo es mediante una correcta alimentación.

Otros factores que afectan la producción de linfocitos y leucocitos

El estilo de vida de cada persona juega un papel fundamental para la producción de linfocitos T necesarios para mantenerse protegido, algunos hábitos que pueden disminuir su producción son:



También los padecimientos como daño hepático o deficiencia renal, afectan directamente al sistema inmunitario ya que aceleran el envejecimiento y por ende disminuye la producción de células T, trayendo como consecuencia el desarrollo de enfermedades como cardiopatía, diabetes tipo 2, Alzheimer y muchos otros trastornos.

Cómo fortalecer tu sistema inmunológico

Es claro que el deterioro de las células inmunitarias no puede frenar, pero existen muchos factores controlables que te pueden ayudar a retardar el envejecimiento de las mismas. Algunos de los factores que te pueden ayudar a fortalecer tu sistema inmunológico son:



El ejercicio constante.

Ayuda a mantener una respuesta inmunitaria activa.



Escuchar a tu cuerpo.

Conocer las debilidades y fortalezas de tu cuerpo te permite identificar de manera inmediata cualquier irregularidad o anomalía.



Alimentación.

Comer según las necesidades de tu cuerpo aporta los nutrientes necesarios para una buena producción de linfocitos.



Cuidar la flora intestinal.

Ingerir fibra dietética no sólo mejora la digestión, sino que mantiene sanas a tus bacterias intestinales, que forman parte de tu sistema inmunológico.



Relajación.

Cuando el sistema nervioso sufre alteraciones, provoca inflamaciones que activa parte de tus linfocitos para detener dicha inflamación, por ello lo mejor es mantenerte tranquilo y en calma.



Vacunas.

Son un refuerzo con un nivel de efectividad que varía según nuestra edad y nuestro cuerpo, por ello es importante vacunarse bajo indicaciones médicas.



Medicamentos.

Al igual que las vacunas, deben consumirse bajo supervisión médica, ya que pueden tener efectos secundarios que repercutirán negativamente en nuestro cuerpo.

Afecciones que debilitan al sistema inmunológico

Cuando padeces alguna enfermedad crónica o autoinmunitaria debes tener precauciones y mayor cuidado para protegerte, ya que tu cuerpo se encuentra mucho más vulnerable, algunas de estas enfermedades son:

Obesidad.

Limita la función metabólica disminuyendo la protección que brinda nuestro sistema inmune.

Diabetes.

Causa inflamación provocando respuesta inmunitaria y elevando la posibilidad de causar una infección.

Cáncer.

Los invasivos tratamientos de este padecimiento reducen la producción de glóbulos blancos, lo cual debilita nuestras defensas.

Enfermedades respiratorias.

Tener pulmones frágiles perjudica a los linfocitos y leucocitos, por lo que ante cualquier infección sufrirán síntomas severos.

Enfermedades autoinmunitarias

(Alzheimer, esclerosis, artritis, psoriasis).

Los invasivos tratamientos que requieren estos padecimientos aumentan el riesgo de contraer infecciones que dañen gravemente algún órgano.

Cardiopatías.

Repercute en otras funciones esenciales de nuestro cuerpo y aumentan el riesgo de padecer enfermedades con síntomas severos.

¿Qué aprendimos durante esta pandemia?

Los hábitos de higiene son indispensables en la vida diaria, no sólo para prevenir el contagio de enfermedades, sino también para fortalecer nuestras defensas, incluso el lavado de manos correcto puede hacer la diferencia.

Es importante escuchar a nuestro cuerpo, conocer sus fortalezas y sus debilidades, recordar que el tiempo no perdona y prueba de ello es que envejecemos día con día, nos damos cuenta que a veces no somos tan fuertes como pensamos y un simple hábito puede acortarnos o alargarnos la vida.

Por otro lado, ahora sabemos que **está en nuestras manos tener una buena calidad de vida**, cuales son algunos de los elementos que podemos cambiar para obtenerla y para ello podemos iniciar informándonos.

En la actualidad ya ha comenzado una nueva etapa de investigaciones con el objetivo de conocer más a fondo nuestro sistema inmune, si se descubre que existen otros mecanismos de defensa que pueden permitirnos lidiar de mejor manera con los problemas de salud, nuestra esperanza de vida podría cambiar.

Zimmerman M. (2020) *Blinda tu sistema inmunitario. Selecciones.* pp. 34-41

