

El papel del sistema inmune para evitar los virus respiratorios

- **Una buena alimentación, descanso y actividad física son claves para enfrentar las infecciones de esta época.**

Durante el otoño e invierno aumenta la circulación de virus respiratorios, en parte, por una mayor contaminación ambiental, frecuente de los días fríos en donde el viento escasea y el aire no circula adecuadamente. Además, las bajas temperaturas favorecen aglomeraciones en espacios reducidos y, a menudo, con poca ventilación.

Una de las mejores maneras de defendernos de estas enfermedades es teniendo un sistema inmunológico fortalecido, afirma la Dra. Ana María Gallardo, inmunóloga e integrante del Programa de Alergias de Clínica Universidad de los Andes.

El sistema inmunológico está compuesto por una red de órganos, células y tejidos cuya misión es ayudar al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades. Actúa como una red de vigilancia que detecta y responde ante cualquier amenaza, como virus, bacterias u otros agentes patógenos. Una vez que detecta algún peligro pone en marcha mecanismos de respuesta para atacarlo.

Algunas recomendaciones que entrega la inmunóloga para fortalecer el sistema inmune son: tener una alimentación saludable y equilibrada, rica en alimentos de origen vegetal, proteínas y ácidos grasos esenciales. Asimismo, un consumo regular de lácteos (preferentemente descremados) contribuye a aumentar las defensas inmunológicas. Además, se recomienda una ingesta diaria de, al menos, dos litros de líquidos, tener un sueño reparador, realizar actividad física y manejar el estrés adecuadamente.

Si bien los cuadros respiratorios, como un resfriado común, suelen ser habituales e inofensivos, y sus síntomas no debieran superar los 7 a 10 días, hay personas que sufren más eventos en el año o a quienes un simple resfriado se les prolonga por semanas o se les complica. Esto podría estar relacionado con un trastorno del sistema inmune, y en este caso, es muy importante consultar a un especialista para tratarlo a tiempo.

Virus más frecuentes en esta temporada

El Dr. Cristián Deza, médico broncopulmonar del Centro de Enfermedades Respiratorias y Alergias de Clínica Universidad de los Andes, explica que “actualmente se está repitiendo el mismo patrón de circulación de virus de los últimos años post pandemia, aunque los casos han disminuido gracias a la vacunación nacional de grupos objetivos, como adultos mayores, embarazadas y personas con enfermedades crónicas”.

1. Virus respiratorio sincial (VRS): es muy agresivo, principalmente, en recién nacidos o lactantes. El Dr. Deza comenta que, “durante los últimos dos años ha habido una baja importante en hospitalizaciones y cuadros graves, gracias a que a este grupo de la población se le ha estado colocando un anticuerpo que bloquea la infección”. Al mismo tiempo, desde el año pasado, existe una vacuna que no es ministerial para enfrentar este virus y está dirigida a pacientes mayores de sesenta años. Sus síntomas incluyen congestión nasal, tos y, a veces, fiebre. En ciertos casos, puede evolucionar hacia dificultad respiratoria.
2. Influenza tipo A: es el más frecuente y provoca compromiso del estado general, decaimiento, dolores musculares, fiebre alta, cefalea y mucha tos. Algunas personas pueden tener síntomas gastrointestinales. Pacientes más vulnerables y sobre todo no vacunados, pueden tener complicaciones como neumonía. Los grupos de mayor riesgo son los menores de dos años, mayores de 65, embarazadas y personas con enfermedades crónicas.
3. Covid 19: es muy parecido a un resfriado común con tos, dolores musculares, decaimiento, mareos y, en algunos casos, pueden quedar algunos síntomas persistentes por varias semanas después del contagio.
4. Rinovirus: muy frecuente en niños y provoca un cuadro más leve que los anteriores. El especialista comenta que, sin embargo, “en pacientes asmáticos se pueden desarrollar cuadros obstructivos bastante severos, incluso con necesidad de hospitalización”.

