

Fecha: 15-03-2020
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Actualidad
 Título: ¿Se puede reforzar el sistema inmunológico

Pág.: 9
 Cm2: 598,5
 VPE: \$ 7.862.317

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☒ Positiva



Expertos del área entregan la postura de la ciencia:

¿Se puede reforzar el sistema inmunológico para evitar el coronavirus?

El lavado de manos sigue siendo una de las principales recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para evitar la transmisión del coronavirus.

En redes sociales y cadenas de WhatsApp se multiplican los datos que prometen aumentar las defensas ante esta pandemia. Por ejemplo, algunos aseguran que ciertos alimentos ayudan a prevenir el contagio. Pero los doctores ponen en duda estas afirmaciones.

JANINA MARCANO

“**U**nas rodajas de limón en una taza de agua tibia pueden salvarle la vida frente al coronavirus” es parte de lo que indica una cadena de WhatsApp que circula por estos días en varias partes del mundo.

En el texto también se cita a un supuesto experto chino de un Hospital Militar de Beijing que aconseja “tomar el máximo de vitamina C natural posible para fortalecer su sistema inmune ante la epidemia”.

Mensajes como estos son solo una parte de las recomendaciones que han estado rodando por redes sociales recientemente, en medio de la pandemia por covid-19 que anunció esta semana la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Ante ello, “El Mercurio” con-

sultó a expertos en inmunología con el fin de aclarar la información y entender si es posible reforzar el sistema inmune para prevenir el contagio.

Los entrevistados fueron categóricos: los consejos que circulan por las redes sobre las defensas y el nuevo virus no tienen evidencia científica que los respalde.

Los expertos coincidieron en que aún no está claro si es posible reforzar el sistema inmune frente al covid-19.

“Lamentablemente, no se conoce en este minuto si existe una forma útil de reforzar el sistema inmune para combatir el coronavirus”, asegura Miguel Rabagliati, infectólogo y director médico del Hospital Clínico UC.

“No hay recetas sobre consumo de alimentos ni suplementos para reforzar las defensas ante este virus porque no hay nada

demostrado que pueda funcionar”, concuerda Miguel O’Ryan, investigador del Instituto de Ciencias Biomédicas de la U. de Chile y ex director del programa de microbiología y micología de esa casa de estudios.

Y añade: “Las recomendaciones de hacer gárgaras con ciertos líquidos o tomar limón no tienen ningún sustento biológico”.

Enfermedad nueva

Rabagliati explica que muchas creencias populares sobre prevención de la gripe, como tomar vitamina C, no se pueden extrapolar al covid-19.

“El nuevo coronavirus puede producir síntomas parecidos a la gripe, pero no es lo mismo”, aclara el doctor. “Por lo tanto, no se puede aplicar algo que, incluso tiene débil evidencia para la gripe, al nuevo virus”, dice.

Otras estrategias que también se han diseminado en las redes,

Vacunación

Un llamado “urgente” de los expertos entrevistados es a vacunarse contra la influenza para evitar una coinfección por coronavirus. Según datos del Instituto de Salud Pública, dados a conocer esta semana, la circulación de virus respiratorios tradicionales, como la influenza o el sincicial, registró en las primeras nueve semanas de 2020 el mayor número de casos positivos desde 2015 (en el mismo periodo).

“Independientemente de la baja letalidad del coronavirus en jóvenes, hay casos emblemáticos de personas con interacción entre dos virus que lo pasan muy mal”, advierte Carreño.

fecciones emergentes que requieren vacunas, las medidas para reforzar el sistema inmune no son efectivas”, dice Carreño.

“Este tipo de infecciones son capaces de engañar al sistema inmune y este no los reconoce bien”, explica.

El doctor O’Ryan considera que prestarle atención a las recomendaciones para subir las defensas que circulan en las redes “puede ser peligroso, al desviar de lo verdaderamente importante, que es tomar los cuidados para evitar el contagio”.

Su recomendación es seguir los consejos de la OMS, como lavarse frecuentemente las manos, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca y mantener una distancia mínima de un metro con cualquier persona que tosa o estornude.

A ese punto, Carreño agrega la importancia de vacunarse contra la influenza para evitar el riesgo de coinfección por coronavirus (ver recuadro).

como hacer ejercicio o tomar sol, tampoco serían útiles.

“Los cambios de estilo de vida no tienen un efecto de un día para otro, ni de una semana a otra”, explica Leandro Carreño, investigador principal del Instituto Milenio de Inmunología e Inmunoterapia (IMI).

“Hacer ejercicio es algo que la gente tiene que tomar como estilo de vida, pero no hay evidencia de que sirva para enfrentar el co-

ronavirus como una medida de emergencia”, asegura.

Tampoco está 100% comprobado que mejore el sistema inmune a largo plazo.

Según explica, el hecho de que hoy no existan estrategias para reforzar el organismo ante el covid-19 tiene que ver con que el virus es nuevo y apenas se está estudiando cómo interactúa con el sistema inmune humano.

“Cuando estamos frente a in-