

# Cuatro claves para subir las defensas



El sueño, entre 6 y 9 horas, es fundamental para el sistema inmune.

## 1 Mantener una alimentación equilibrada y nutritiva

“Para mantener un sistema inmune saludable es importante una nutrición adecuada que incluya una buena ingesta de proteínas, vegetales (brócoli, espinacas, pimentón rojo, cítricos, zanahorias), vitaminas y oligoelementos”, afirma Paola Toche, inmunóloga de Clínica MEDS. Esta recomendación coincide con la de Clínica Mayo, que destaca la importancia de no saltarse comidas y consumir entre cinco y nueve porciones diarias de frutas y verduras para asegurar al organismo el aporte necesario de vitaminas, minerales y antioxidantes que fortalecen las defensas.

## 2 Realizar actividad física

“La falta de ejercicio puede debilitar al sistema inmune”, dice Leandro Carreño, investigador principal del Instituto Milenio en Inmunología e Inmunoterapia (IMI) y explica que el sedentarismo y sus consecuencias provocan componentes inflamatorios en él. Frente a esto, el Centro Médico Irving de la Universidad de Columbia recomienda mantenerse activo con caminatas u otras formas de ejercicio regular, ya que moverse de forma constante ayuda a reducir la inflamación y mantener equilibrado el sistema inmune.

## 3 Cuidar la higiene de sueño

La inmunóloga Toche plantea que el sueño es fundamental para el sistema inmune ya que permite la producción de células y proteínas que son clave para combatir las infecciones. Así, la privación de sueño aumenta la susceptibilidad a enfermedades. Por su parte, el investigador Carreño recomienda dormir entre seis y nueve horas cada noche para tener una buena calidad de sueño.

## 4 Disminuir el estrés

El investigador Carreño plantea que entre las hormonas que produce el estrés se encuentra el cortisol que puede afectar el sistema inmunológico. Así, “el cortisol tiene un papel en la supresión o en disminuir la función del sistema inmune, por lo tanto, las personas estresadas generalmente tienen más infecciones”, dice él. En ese sentido, la Asociación Americana de Psicología (APA) indica que la meditación *mindfulness* puede reducir el estrés y, preliminarmente, fortalecer el sistema inmunológico, ayudando a las personas a recuperarse más rápido de resfriados u otras enfermedades. ■