

COLUMNA

Josefa Rodríguez
nutricionista y jefa del área
de maquila de Laboratorio FNL



Otoño: la importancia de fortalecer el sistema inmune antes de enfermarnos

Cada año, con la llegada del otoño, comenzamos a escuchar las mismas recomendaciones: evitar cambios bruscos de temperatura, abrigarse bien y prepararse para el aumento de virus respiratorios. Sin embargo, más allá de las medidas básicas, existe un aspecto que muchas veces dejamos para último momento: el fortalecimiento preventivo del sistema inmune.

La salud inmunológica no se construye de un día para otro ni depende de soluciones rápidas cuando aparecen los primeros síntomas. Por el contrario, es el resultado de hábitos sostenidos en el tiempo y de cómo nuestro cuerpo enfrenta los cambios propios de cada estación.

Durante el otoño e invierno se generan varias condiciones que pueden afectar nuestras defensas. Pasamos más tiempo en espacios cerrados, disminuye la ventilación natural y aumenta la circulación de virus respiratorios. A eso se suma una menor exposición solar, que impacta directamente en la síntesis de vitamina D, un nutriente fundamental para el funcionamiento del sistema inmune, la salud ósea y también el bienestar emocional.

Muchas personas asocian la vitamina D únicamente con los huesos, pero hoy sabemos que cumple un rol mucho más amplio en el organismo. De hecho, durante los meses con menos luz solar, los déficits de esta vitamina se vuelven mucho más frecuentes, especialmente en personas con poca exposición al sol o rutinas mayoritariamente indoor.

Sin embargo, fortalecer el sistema inmune requiere una mirada integral. No existe un suplemento milagroso ni una única acción capaz de evitar enfermedades. Alimentación equilibrada, actividad física, descanso adecuado y manejo del estrés siguen siendo pilares fundamentales para mantener una buena salud durante los meses más fríos del año.

También es importante entender que la suplementación debe ser responsable e informada. Hoy existe una amplia oferta de productos, pero no todos responden a las mismas necesidades ni cuentan con el mismo respaldo. La edad, el estilo de vida, la alimentación y ciertas condiciones de salud hacen que cada persona tenga requerimientos distintos.

Por eso, más que seguir tendencias o recomendaciones generales, el desafío está en desarrollar una mayor educación en salud y comprender que la prevención comienza mucho antes de enfermarnos.

A veces pequeños cambios pueden generar una gran diferencia: mantener horarios de sueño más estables, incorporar caminatas diarias, mejorar la alimentación o consultar oportunamente sobre una suplementación adecuada.

En una época donde solemos reaccionar recién cuando aparecen los síntomas, quizás uno de los mayores desafíos es justamente aprender a anticiparnos. Porque cuidar el sistema inmune no debiera ser una preocupación estacional, sino parte de una estrategia permanente de bienestar y salud preventiva.