

5 claves básicas para fortalecer el sistema inmunológico frente a la Covid y otras infecciones

El mundo entero sigue con preocupación los alarmantes datos que se conocen a diario sobre la expansión de la Covid. Según los datos de la prestigiosa universidad Johns Hopkins, hasta comienzos del mes de febrero se habían contagiado en todo el mundo más de 106.000 personas, mientras que el número de fallecidos por culpa de la pandemia superaba los 2.300.000. Estados Unidos seguía siendo el país más afectado, seguido por India, Brasil, Reino Unido, Rusia, Francia y España

A la espera de ver cómo influye en estos datos el proceso de vacunación, los inmunólogos recuerdan que además del SARS-Cov-2, son otros muchos los virus que amenazan a diario y a los que hay que hacer frente. De ahí la necesidad de tener un sistema inmunológico potente que sirva de escudo frente a ellos.

Según un estudio reciente publicado en la revista British Journal of Sports Medicine, de 1002 personas encuestadas, quienes hacían ejercicio al menos cinco veces a la semana tenían casi la mitad de riesgo de resfriarse que los más sedentarios. Si contrajeron un resfriado, indicaron tener síntomas menos graves.

¿Cómo se puede mejorar el sistema inmunológico?

Depende de cada persona está seguir una serie de consejos para fortalecer sus defensas, siguiendo unos sencillos pasos:

Realizar ejercicio físico

Moverse es una de las mejores maneras de estimular el sistema inmunitario. El ejercicio hace que los anticuerpos y los glóbulos blancos circulen con mayor rapidez, lo que hará que detecten antes un virus y actúen frente a él. Con el movimiento conseguirás eliminar el estrés, reduciendo el riesgo de enfermarse. Según Sergio Daza, Director de Salud de Zagros Sports Puerta de Europa, “es fundamental que sigamos un entrenamiento para sentirnos más fuertes y evitar lesiones. Además se logrará que nuestro sistema esté más fortalecido para hacer frente a las amenazas externas”.

No obstante, la falta de tiempo hace que muchos no se puedan plantear acudir al gimnasio. Para ello, y ante la necesidad de confinarnos, han surgido gimnasios online como ToGoGym, donde se combinan clases en vivo, además de entrenamientos en vídeo para evitar una vida sedentaria.

Cuidar la alimentación

Además de realizar ejercicio físico, hay que respetar una alimentación saludable que también fortalecerá la protección frente a los virus. Una dieta rica en alimentos con vitamina C, zinc y antioxidantes ayudan a reducir la inflamación y eliminar las infecciones, creando un sistema inmunitario más fuerte. Según el departamento de nutrición de ToGoGym “limitar el consumo de carnes, alimentos procesados y fritos, añadiendo alimentos integrales junto a otros fermentados, ayudamos a desarrollar

bacterias buenas en el intestino, fortaleciendo esta parte del cuerpo”. Según la Dra. Yufang Lin, del Center for Integrative Medicine en Cleveland Clinic “el 80% del sistema inmunológico está en el intestino, así que cuando está sano, solemos ser capaces de combatir las infecciones más rápido y mejor”.

Estar descansado

Se acabó eso de quedarse hasta altas horas de la madrugada viendo la tele o frente al ordenador. Los expertos insisten en la necesidad de estar descansado para que el cuerpo pueda estar al 100% cuando llegue el momento de hacer frente a una amenaza.

Dormir ocho horas diarias puede parecer un imposible para muchos, pero es fundamental para que rendir bien. Si no se descansa, el cuerpo produce cortisol, que es la hormona del estrés para mantenerte activo y que suprime el sistema inmunitario.

No estresarse

Este consejo va en la misma línea que el anterior. Igual de importante es estar descansado, como llevar una vida lo más tranquila posible. En un estudio, publicado en las actas de la Academia Nacional de Ciencias, se expuso a 276 adultos sanos al virus del resfriado y se los observó en cuarentena durante cinco días. Quienes estaban estresados tuvieron más probabilidades de producir citoquinas, moléculas que desencadenan la inflamación, y aproximadamente el doble de probabilidades de enfermarse.

Mantener una higiene adecuada

Lógicamente cuanto más alejado de las amenazas se esté, más complicado será contagiarse por una de ellas. De hecho, ante la necesidad actual de llevar mascarilla y respetar la distancia de seguridad, la incidencia de la gripe se ha visto reducida en gran medida. En algo similar inciden los oftalmólogos. El uso continuo del gel hidroalcohólico y del lavado de manos ha conseguido que las infecciones por conjuntivitis hayan caído considerablemente.

Datos de contacto:

Roberto Crespo
913 23 83 93

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Ocio](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>