

INTERRUPTORES del sistema INMUNOLÓGICO en tiempos de pandemia



Publicado por:



Interruptores del sistema inmunológico en tiempos de pandemia

Autor: **KAREN RUEDA MONTES**

Diseño: **LILIANA CASASOLA TREJO**

Encuétranos en:

@**AsocMexDiabetes**



Plataforma educativa AMD:
www.asocmexdiabetes.org

www.amdiabetes.org

La Asociación Mexicana de Diabetes en la Ciudad de México A.C. es una asociación civil, sin fines de lucro donataria autorizada que se fundó en el año de 1989 por un grupo de padres de familia preocupados por la salud y educación de sus hijos con diabetes tipo 1.

Conforme al paso de los años, la Asociación Mexicana de Diabetes ha ampliado su objeto social, por que en la actualidad tiene como finalidad asistir, capacitar, educar y brindar atención médica interdisciplinaria a cualquier persona que viva con algún tipo de diabetes y a sus familiares, privilegiando a los grupos de escasos recursos, a través de educación individualizada, talleres, cursos diplomados, pláticas, campamentos, jornadas de salud, impresos y medios electrónicos.

Para que nuestra institución pueda cumplir con su objeto social, realiza actividades de edición, publicación, distribución, impresión de material o medios electrónicos, explotación y disposición de derechos de autor y propiedad industrial exclusivamente para el cumplimiento de los fines sociales establecidos, lo que en el presente caso significa educar a las personas que viven con diabetes para que puedan tener una mejor calidad de vida.

CONÓCENOS.

La Asociación Mexicana de Diabetes cuenta con una Asamblea General que es el órgano máximo de la institución. Ésta Asamblea General nombró al Consejo Directivo por el periodo 2020-2022 mismo que se integra de la siguiente manera:

GABRIELA ALLARD TABOADA / Presidenta

ANTONIO GÓMEZ MUJICA / Presidente de salud

NANCY DANIELA FRANCO MORALES / Secretario

GLORIA CRUZ PÉREZ / Tesorero

DAVID RIVERA DE LA PARRA / Vocal

ERIKA BACKHOFF ALLARD / Vocal

| Existen 2 tipos de información:
la que suma y la que resta poder. |

Ese poder de la información capaz de prevenir, curar o salvar vidas de las personas más vulnerables como los que viven con diabetes, se ha convertido en una lucha incesante de los profesionales en la salud para la correcta toma de decisiones relacionadas con el autocuidado en tiempos de pandemia.

La información da poder, pero el poder que se necesita para combatir un problema como el que aqueja en estos momentos, es el conocimiento basado en evidencia sobre los interruptores del sistema inmunológico que lo pueden activar o apagar.

Antes de conocer cuáles son los interruptores aliados y enemigos en esta lucha colectiva, se necesita identificar a los protagonistas de este relato: **los Linfocitos T-4 o CD4**.

Estas especializadas células son las que favorecen la producción de anticuerpos contra cualquier materia que amenace al cuerpo, por lo que deben permanecer fuertes tanto en número como en actividad para conservar su función

Sin embargo, existen condiciones como la obesidad, la diabetes e hipertensión descontroladas, las enfermedades cardiovasculares, las infecciones respiratorias mal cuidadas, así como procesos naturales de la vida como el envejecimiento, que alteran la función de los CD4 y los hace incompetentes para los mecanismos de defensa; **es por ello que las personas vulnerables ante virus como el COVID-19, son las personas con enfermedades respiratorias, VIH, enfermedades crónicas mal tratadas, y los adultos mayores.**

Por lo tanto, **los interruptores** que participan de manera directa en el funcionamiento de las células de defensa (CD4), son los que se describen a continuación.



INTERRUPTORES
QUE ACTIVAN
— **EL SISTEMA** —
INMUNOLÓGICO





1. Niveles de glucosa en control:

Reduce el riesgo de infección y severidad, por lo que es importante mantener un monitoreo de glucosa frecuente.



2. Actividad física:

Favorece la conservación de los músculos, los cuales participan en la regulación de la función del sistema inmune, por lo que se recomienda realizar ejercicios de fuerza y flexibilidad, haciendo énfasis en los adultos mayores.



3. Alimentación consciente y responsable:

Es bien sabido que en tiempos de crisis se den recomendaciones a diestra y siniestra de lo que se debe “comer y no comer”; sin embargo la toma de decisiones responsable sobre la alimentación será crucial para proteger la función del sistema inmune, por lo tanto, se deben incluir los siguientes nutrimentos para mantener el interruptor encendido:

PROTEÍNA



La ingesta adecuada de alimentos ricos en proteínas como el grupo de los alimentos de origen animal, las leguminosas y el grupo de la leche en las cantidades sugeridas por el nutriólogo o educador en diabetes, se relaciona con la prevención del desgaste de la masa muscular que estimula la actividad del sistema inmune.

VITAMINA A

Se ha relacionado con la prevención de algunas infecciones respiratorias, por lo tanto, se deberá garantizar su consumo en alimentos como: huevo, zanahoria, espinaca, calabaza, betabel, leche, en las porciones indicadas por el nutriólogo o educador en diabetes. No se deberá ingerir o recomendar su suplementación a menos que el médico o nutriólogo lo indiquen.



VITAMINA D

La falta de esta vitamina se ha relacionado con diversas infecciones virales; si en una prueba de determinación de vitamina D el resultado sale deficiente, se deberá suplementar en la dosis que determine el médico o nutriólogo; pero si no es deficiente, no se deberá ingerir o recomendar su suplementación y únicamente se sugerirá que se exponga a la luz solar e ingiera frecuentemente alimentos que contengan vitamina D: hígado, leche, yogurt, huevo y pescado (salmón, atún, sardina) en las porciones indicadas por el nutriólogo o educador en diabetes.



OMEGA 3



Es uno de los nutrimentos estrella del sistema inmunológico, por lo que también es llamado: inmunonutriente; se encuentra en alimentos como el salmón, sardina, atún, mojarra, trucha, y se recomienda ingerir de 100 a 150 g, 2 veces a la semana a reserva de alguna contraindicación del nutriólogo o médico tratante. No se deberá ingerir o recomendar su suplementación a menos que se lo prescriba un profesional de la salud.

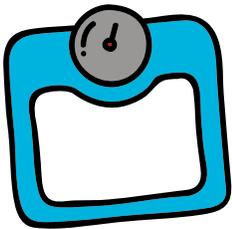


4. Horas de sueño óptimo:

Favorece el correcto funcionamiento del sistema inmune. De acuerdo con la National Sleep Foundation un adulto debería dormir entre 7-9 horas (ni más ni menos) y un adulto mayor entre 7-8 horas (ni más ni menos).

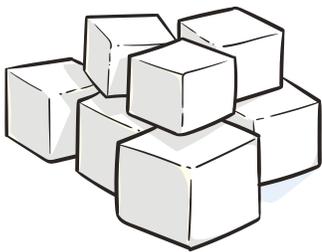
**INTERRUPTORES
QUE APAGAN
— EL SISTEMA —
INMUNOLÓGICO**





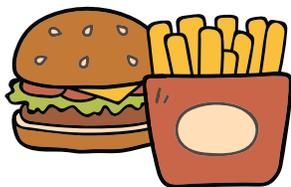
1. Pérdida de masa muscular:

Característica común en los adultos mayores y en las personas con diabetes descontrolada por falta de estrategias de autocuidado, pueden mitigar la función del sistema inmune y ponerse en riesgo.



2. La ingesta frecuente de grasas no saludables y azúcares añadidos

Provenientes de alimentos ultra procesados, cambia la composición de las bacterias del colon, aumentando el número de aquellas responsables de la alteración en la función del sistema inmune.



3. El aporte excesivo de energía ingerida

Afecta la capacidad del sistema inmunológico de combatir infecciones, es por ello que la obesidad está ligada a una mayor incidencia de enfermedades virales como la que aqueja actualmente.



4. El consumo de alcohol:

Compromete el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico por lo que se recomienda no ingerir bebidas alcohólicas durante este periodo de pandemia o bien si el médico, nutriólogo o educador en diabetes se lo permiten, que sea de 1 a 2 bebidas.



5. El consumo de tabaco y drogas:

Estos vuelven más susceptible al cuerpo de presentar infecciones respiratorias por fallo en la función de los mecanismos de defensa, por lo que se sugiere eliminar el consumo de cigarro o drogas.



6. Exceso de suplementación de antioxidantes o vitaminas:

Puede suprimir el sistema inmunológico al alterar el equilibrio y estabilidad de sus funciones por ingerir una sustancia que el cuerpo no necesita.

Como se puede observar, el éxito del empoderamiento en las personas con diabetes está en la capacidad de distinguir una información que les proporcione el poder para toma decisiones basadas en evidencia y que contribuya a la prevención y/o mantenimiento óptimo de su estado de salud en tiempos de pandemia.

Referencias consultadas:

- Prieto I et al. 2017. *Clinical Nutrition* 36 (6): 1457-1464.
- Weiss P, Murdoch D. 2020. *The Lancet* 395, i10229: 1014-1015.
- Franceschi C et al. 2018. *Nature Reviews Endocrinology* 14: 576-590.
- Nelker C et al. 2019. *The Lancet* 49: 381-388.
- Gupta, et al. 2020. *Clinical Research & Reviews* 14: 211-212.
- Ryan D et al. 2020. *The Obesity Society*. doi:10.1002/oby.22808
- Vilaplana M. 2010. *Nutrición y sistema inmunitario*. 29 (6): 75-81.
- National Sleep Foundation [Internet]; c2020.
- Barazzoni et al. 2020. *ESPEN PRACTICAL GUIDANCE*.
- Lamas M et al. 2016. *Actualización en Nutrición*. 17 (1): 12-18. ISSN 2250-7183.



Ebook Gratuito



@AsocMexDiabetes



www.amdiabetes.org

Plataforma educativa AMD:
www.asocmexdiabetes.org

Abril, 2020