

SISTEMA INMUNE UNA FORMA DE DEFENSA CONTRA EL CORONAVIRUS

En estos momentos, nuestra mente tiene que ser flexible para atender las exigencias de las autoridades sanitarias; y una de ellas sería cómo fortalecer nuestro sistema inmune, quizás la primera acción sea no angustiarse, pues todo lo que estamos viviendo es real y no resulta fácil no estresarse, pero como dice Patti Smith en su canción **PEOPLE HAVE THE POWER-LA GENTE TIENE PODER-**; y cada uno de nosotros tiene que ser capaz de usarlo para fortalecer nuestro sistema inmune, algo así como hacer algo extraordinario aun cuando nos parezca imposible.

El doctor Jonathan Godbout observó un vínculo directo entre sistema inmune y estrés prolongado, hasta el punto de padecer una patología inflamatoria causada por la respuesta del sistema inmune a una presión exterior, y esto es importante evitarlo para mantenernos fuertes frente al coronavirus. Todas las personas nacemos con un sistema de defensa natural frente a los denominados agentes patógenos invasores. Esto es lo que en medicina se conoce como **respuesta inmunitaria innata**, que se activa automáticamente cuando las células detectan que fueron infectadas y envían señales químicas para avisar al cuerpo que están sufriendo un ataque, estas células son fabricadas continuamente por la médula ósea.

La responsabilidad sobre nuestro sistema inmune es relevante en estos momentos, mientras se gana tiempo para conseguir un tratamiento eficaz frente al COVID 19. En nuestra región amazónica del Brasil, lo hemos podido comprobar, a través **del principio de rastreabilidad**, que no es otra cosa que técnicas basadas en actitudes mentales y terapéuticas naturales, para poder mantener a nuestro sistema inmune con capacidad de defensa frente a virus, bacterias, parásitos etc. Es cierto que no existe una fórmula mágica para elevar nuestro sistema inmune que lo avale científicamente, pero si hemos podido trabajar con nuestros pacientes **la normalidad inmunológica** basada en una actividad física razonable (aún cuando los espacios sean bien limitados) pero para eso está la imaginación, que es fundamental usarla para evitar el estrés como un factor depredador del sistema inmune, alimentación básica rica en frutas, verduras y proteínas magras bajas en azúcares y grasas, beber agua y el cuidado de la higiene.

Investigadores como Beutler, Hoffmann y Steinam demostraron que nuestro sistema inmune funciona de diferentes maneras en función del mal uso de los pilares anteriores. Quizás lo esencial para ponerse en marcha en esta terapia inmunológica sea lo que Hildegarda von Bingen, dijo en el siglo XII, será difícil la cura mientras no asumamos nuestros hábitos erróneos. En este aislamiento en el que vivimos tenemos el deber de ayudar a nuestro sistema inmune a que no se fatigue por el estrés o un mal hábito, y así ir fortaleciéndolo no sólo físicamente sino también mentalmente a base de esperanza, pues aun cuando esta última no la podamos comprobar en el microscopio, si sabemos que podemos usarla como terapia personal frente a esta pandemia

Antonia López González Especialista Enfermedades Tropicales. ACI-ESADTE. Amazonas Brasil