

## Sistema Inmunológico Saludable; una base sólida

Hilbert y Sandy construyeron una linda casa en Apopka, Florida. Los cimientos no se construyeron en terreno sólido. Goteras de suelo pobre y arena suelta resultaron filtrándose en el cimiento de la casa. Con el tiempo la casa resultó con crecientes rajaduras en las paredes; el sótano de la casa colapsó a tal grado que parecía que este hubiese sido objeto de un terremoto. Los pilares de las paredes interiores se torcieron y comprimieron, causando protuberancias en las paredes y el sistema de tubería de agua se rompió. Sus bella casa eventualmente terminó en ruinas porque ellos no se aseguraron de construirla en una base firme.

**Base Inmunológica.** Su sistema inmunológico es la base para una buena salud. Su red protectora es fundamental para resguardarnos de bacterias y virus y dismantelar toxinas dañinas. Este también actúa como sistema vigilante de células anormales. Su defensa incluye barreras físicas como la piel, reacciones inflamatorias en áreas dañadas, y otras respuestas inmunológicas particulares contra patógenos o infecciones.

**“Comunicación Cruzada.”** El sistema inmunológico y sistema del estrés (cerebro y sistema nervioso) se mantienen en constante comunicación química, esto regula nuestros niveles inmunes, hormonales y la actividad del sistema del estrés. Los seres vivos sobreviven dada su relación de interdependencia que mantienen, creando un balance. Si dicha interdependencia se altera constantemente por fuerzas disturbadoras, o “estresantes,” las alteraciones físicas temporales se convierten en crónicas, promoviendo una disfunción inmunológica, enfermedades y daños a la salud. Constante estrés mental, dieta desbalanceada, falta de ejercicio, de buenos hábitos de sueño así como el consumo de cigarrillos son solo algunos pocos de los factores que pueden contribuir con este disfuncionamiento.

Como aquella fragmentada casa construida en una fundación pobre. Los “maltratos” constantes al sistema inmunológico o sistema del estrés, con el tiempo deterioran la salud en general. La salud mental, incrementa el riesgo de ciertas enfermedades y aún acortan la longevidad de las personas. Un positivo estilo de vida, mejora y construye un balance inmunológico y favorece la salud del sistema del estrés. Con el tiempo, esto afecta a que estos sistemas funcionen balanceadamente, en armonía para promover sanidad y recuperación.

**Reforzar con Antioxidantes.** Los antioxidantes son poderosos estimulantes del sistema inmunológico. Estos remueven oxidantes dañinos y radicales libres del torrente sanguíneo. Oxidantes son productos tóxicos que resultan naturalmente del metabolismo normal, exposición al humo de cigarro y otras toxinas ambientales. Radicales libres pueden dañar el ADN y debilitar el sistema inmunológico. Los antioxidantes reducen el efecto dañino de los radicales libres y fortalecen el sistema inmunológico. Usted puede incrementar los antioxidantes y favorecer su efectividad a través de:

**1. Consuma más frutas y verduras.** Cítricos, cerezas (cherries) y bayas (berries) son especialmente altos en antioxidantes. Hojas verdes tales como la col rizada (kale) y brócoli son ricos en vitaminas A, C y E. Consumir una amplia variedad de vegetales verdes y amarillos incrementa los niveles de carotenoides en la sangre, los cuales están ligados a minimizar los síntomas relacionados con el estrés; tales como insomnio e irritación.<sup>1</sup>

Vitamina D, la vitamina del sol, es también esencial para el funcionamiento del sistema inmunológico. Si usted tiene duda acerca del nivel de vitamina D, consulte con su médico para que le prescriba un examen simple de sangre para chequear sus niveles.

**2. Consuma más fibra.** Plantas comestibles proveen nutrientes tales como flavonoides,<sup>2</sup> los cuales estimulan el sistema inmunológico además de otros compuestos defensores de enfermedades que regulan el azúcar de la sangre, balancean los niveles de insulina y bajan las inflamaciones. La fibra de las plantas controla el apetito y el manejo del peso. El exceso de grasa corporal conlleva a inflamaciones indeseables, siendo esta una de las razones por la cual la obesidad incrementa el riesgo de enfermedades crónicas. Para mejorar la circulación y cortar calorías destructoras del sistema inmunológico, tome suficiente agua en lugar de bebidas dulces ricas en calorías.

**3. Elimine las carnes rojas, productos lácteos altos en grasa y frituras.** Una dieta alta en grasa animal, granos refinados, azúcar, alimentos fritos incrementan los radicales libres que están vinculados a la diabetes, enfermedades cardíacas, demencia y ciertos cánceres. Sustituya platos principales de carne por frijoles, granos integrales, substitutos de “carnes” vegetarianas, pastas de multigranos y papas. Use aceite de oliva y limón como aderezo para ensaladas, enfóquese en grasas omega-3 al incluir más nueces y linaza en su dieta.

**Build with Exercise.** Exercise not only protects the immune system but also strengthens it. A regular exercise program of brisk walking can bolster many defenses of the immune system, including the antibody response and the natural killer (T cell) response.<sup>3</sup>

Twenty to 30 minutes of brisk walking five days a week is a great way to maintain a healthy immune response. Adding aerobic exercise helps relieve mild-to-moderate depression and anxiety. It also reduces feelings of loneliness and anger and increases feelings of control. The mind and body work together. These positive mental states have the additional benefit of boosting immune health.

**Haga Ejercicio.** El ejercicio no solamente protege su sistema inmunológico, sino que también lo fortalece. Un programa regular de caminatas rápidas fortifica muchas defensas del sistema inmunológico, incluyendo la respuesta de anticuerpos y de las asesinas naturales (células T).<sup>3</sup>

30 minutos de caminata rápida cinco días a la semana es una buena forma de mantener nuestro sistema inmunológico saludable. Añadir ejercicios aeróbicos también ayuda a liberar la leve a moderada depresión y ansiedad. También reduce la sensación de soledad y la ira e incrementa los sentimientos de control. La mente y el cuerpo funcionan coordinadamente. Una mentalidad positiva tiene beneficios favorecen el sistema inmunológico.

**Balancéese Manejando su Estrés.** El estrés crónico es un golpe para el sistema inmunológico. Este puede causar depresión, ansiedad, irritabilidad, lagunas mentales, e incluso pánico. Este también causa síntomas físicos, tales como: agitación del corazón, fatiga, sudoración anormal, dolor de músculos y desorden del sueño. ¿Cuáles son formas positivas de manejar el estrés? Hacer caminatas, hablar con un amigo, practicar ejercicios de relajamiento, ayudar a alguien, orar, identificar qué puede controlar y dejar en las manos de Dios todo aquello que usted no es capaz de controlar. Tome tiempo para identificar, internalizar y actuar sobre lo más prioritario en la vida. Estas son solamente algunas pocas formas de aliviar las consecuencias del estrés y proteger el sistema inmunológico. Minimice su estrés o se va a quemar, vale la pena tomar esto en serio. La base de un sistema inmunológico saludable es un positivo estilo de vida.

### **Palabra Viva**

Es posible fortalecer el sistema inmunológico con una “fundación más sólida”, por su salud. Pero es aún más importante tener una base espiritual firme. Hay una historia en la Biblia acerca de un hombre sabio quien construyó su casa en una fundación sólida. Cuando la lluvia, las tormentas, las inundaciones y los huracanes de dificultades vinieron y “golpearon su casa”, esta permaneció de pie porque estaba fundada en una Roca.<sup>4</sup>

Esta roca sólida representa a Dios, el Maestro Arquitecto. Dios quiere que usted tenga fortaleza mental, física y espiritual en Él.<sup>5</sup> “Él le creó a usted de una forma única y excepcional.”<sup>6</sup> Él “completará el buen

trabajo” en usted en la medida en que usted aprenda más acerca de Él, dependa más de Él y construya su vida en Él.<sup>7</sup>

1 N Y Acad Sci1993;691:281-3.

2 Adv Wxp Med Biol 1998;439:175-82.

3 C leveland Clinic Newsletter, Diet, Exercise, Stress, and the Immune System. 2009.

4 Mat. 7:24-5.

5 Prov. 22:20.

6 Salmo 139.

7 Fil. 1:6

Visítenos en [LifestyleMatters.com](http://LifestyleMatters.com) para obtener libros u otros productos de **Lifestyle Matters**; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes.  
O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.