

¿Es usted el tipo de persona que rara vez se enferma? ¿O a veces pesca algún resfriado, pero se recupera rápidamente?

De ser así, tiene suerte, porque significa que su sistema inmunológico funciona bien. El sistema inmunológico es la defensa de su cuerpo contra virus, bacterias y otros gérmenes que pueden causar una infección. Pero existen millones de personas “inmunocomprometidas,” que significa que su sistema inmunológico no funciona tan bien como debería. “Las personas con sistemas inmunológicos débiles tienen más probabilidades de contagiarse de infecciones graves y se les dificulta combatirlas.

Es más frecuente que un sistema inmunológico débil se deba a una enfermedad o un tratamiento médico que provoca que una persona tenga menos capacidad de combatir una infección. Algunas enfermedades prolongadas, como el VIH y la diabetes, pueden dañar el sistema inmunológico. También sucede con los tratamientos contra el cáncer. Algunos medicamentos que se utilizan para el asma, las alergias y la artritis reumatoide también pueden suprimir el sistema inmunológico.

Con frecuencia, otros dos grupos comunes tienen el sistema inmunológico débil: las mujeres embarazadas, los recién nacidos y los adultos mayores. De hecho, mientras mayor sea, más débil podría estar su sistema inmunológico.

Quizás su madre reciba quimioterapia. Probablemente su hermano recientemente recibió un trasplante de riñón. O tiene una amiga que toma medicamentos para su artritis reumatoide. Si pasa tiempo con una persona que tiene un sistema inmunológico débil, es importante que sea considerado y lo proteja para que no se enferme. Cada uno de nosotros en algún momento, tiene una relación cercana con esas personas y debemos ser lo más cuidadoso y protector posible.

Se aconseja para mantener seguros a los demás:

- Vacunarse: la vacunación es la manera más eficaz de prevenir enfermedades infecciosas, sin importar qué tan fuerte sea su sistema inmunológico. Lo protege de enfermedades y también disminuye la probabilidad de que contagie a los demás.
- Lavarse: lavarse las manos es una de las maneras más eficaces de prevenir la propagación de infecciones a sus amistades y seres queridos que están inmunocomprometidos.
- Usar mascarillas: estar al tanto de las noticias en su comunidad puede prepararlo de un brote de un virus como la influenza o el COVID-19.

Otro consejo puede ser, tener cuidado con los alimentos que sirve. Algunas personas con sistemas inmunológicos débiles tienen una larga lista de alimentos que deben evitar, incluidos los germinados, el jugo o los lácteos no pasteurizados, los embutidos y los huevos crudos. Así que, antes de preparar su plato favorito para compartirlo en esa cena grupal, verifique si los ingredientes son seguros para todos los invitados.