

# Cómo estimular su sistema inmunológico durante la guerra del Coronavirus

Por: Michelle Gabrielle Centamore  
LongIslandPress.com

**A** medida que el mundo se cubre de la pandemia de coronavirus, los expertos en atención médica ofrecen información sobre cómo ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y mantenerse saludable.

Además de no tocarse la cara y practicar el distanciamiento social (quedarse en casa, evitar las multitudes, mantenerse al menos a 6 pies de distancia de las personas en público) para evitar la propagación de la enfermedad, los expertos también ofrecen algunas sugerencias sobre cómo prevenir y combatir COVID-19, si lo contraes.

## Jabón y agua

“Fortalecer o estimular el sistema inmunológico durante este momento difícil es de suma importancia”, dice Rosemary Cook, enfermera registrada y nutricionista holística. “Un sistema inmunitario saludable puede vencer una invasión de una bacteria o virus u organismo que va a llegar al huésped, que es su cuerpo”.

La higiene de las manos es crítica. Es preferible un buen jabón y agua anticuados al desinfectante para manos, que debe usarse como respaldo. “La gente está usando un exceso de desinfectantes para las manos y está eliminando la flora natural o las bacterias buenas”, dice ella.

“El alcohol, aunque tiene buenas propiedades desinfectantes, priva a la piel



(Foto: LongIslandPress / Getty Images)

**Beber jugo de cítricos frescos es una buena fuente de vitamina C.**

del aceite y el agua y puede reseca la piel, lo que puede interrumpir la barrera natural de protección de la piel, aumentando el riesgo de que virus y bacterias entren en la piel”. Ella recomienda desinfectar y desinfectar naturalmente, también, con vinagre, aceite de orégano, Thieves oil o hamamelis (witch hazel).

## Frutas y verduras

Consumir una dieta equilibrada que incluya proteínas, frutas y verduras,

informa Vivian DeNise, D.O., del Garden City Center for Integrative Health. Advierte que evite el azúcar refinada, los alimentos procesados (que a menudo contienen glutamato monosódico o MSG) y los organismos genéticamente modificados (OGM), todo lo cual inhibirá que el cuerpo haga su mejor trabajo.

Mezclar frutas y verduras en jugos y batidos es una excelente manera de incorporar muchos nutrientes a su dieta. Las verduras congeladas son densas en

vitaminas y minerales, señala el Dr. DeNise. El caldo de huesos rico en gelatina apoya la salud intestinal y el sistema inmunológico, agrega Cook.

## Vitamina C

Los expertos dicen que la vitamina C liposómica es el antioxidante más poderoso que fortalece las defensas naturales de su cuerpo, combate los radicales libres y estimula la producción de glóbulos blancos para proteger el cuerpo contra las infecciones.

Las buenas fuentes alimenticias de vitamina C incluyen kiwi, naranjas, limones, limas y toronjas, así como verduras crudas: pimientos rojos y verdes, espinacas, verduras de hoja verde, etc. “Las verduras fermentadas como el chucrut son excelentes probióticos y también son ricas en vitamina C”, dice Cook.

## Zinc y aceite de hígado

Los expertos señalan que el zinc ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, además del aceite de hígado de bacalao, que es rico en ácidos grasos omega-3, vitamina A y vitamina D. “Todos brindan protección contra virus”, dice Cook.

Si tiene problemas respiratorios, además de consultar a su médico, Cook recomienda calmar la afección con la hierba tomillo. “Ayuda a combatir las infecciones respiratorias y es un expectorante natural; ayuda a eliminar la mucosidad”, dice ella.

# Principales pruebas para detectar el COVID-19

Por: Redacción  
editorial@noticiali.com

Identificar a las personas contagiadas con el coronavirus es tarea fundamental para controlar esta enfermedad en cualquier parte del mundo, indicó el Dr. Mauricio León Rivera, director médico del Centro Detector del Cáncer y cirujano oncológico de la Clínica Ricardo Palma. El especialista dijo que se manejan hasta 3 tipos de test, similares a los utilizados en la lucha contra el cáncer:

## 1. La prueba PCR

Conocida como reacción en cadena de la polimerasa (PCR). Es la más lenta y la más cara de las 3 ya que hay que realizarla en un laboratorio con personal y equipos especializados. Los resultados tardan unos días con una sensibilidad mayor al 90%. Detecta la presencia del virus desde el inicio de la infección a través de una muestra extraída, con un hisopado de la nariz y/o faringe. Este examen también es utilizado para el diagnóstico, pronóstico y hasta

tratamiento del cáncer, como es el caso del gen c-erbb2 en el cáncer de mama.

## 2. Test rápido de antígenos

El sistema de funcionamiento es similar a una prueba de embarazo realizándose en laboratorios sencillos. La extracción de la muestra es la misma que para PCR, con hisopado del fondo de la nariz o de la boca. Este tipo de prueba es mucho más rápida obteniendo resultados en pocos minutos, el análisis es menos profundo ya que solo detecta los antígenos que son las proteínas que existen en la superficie del virus, la limitante es que su sensibilidad baja variando entre 30 % y 40% pudiendo tener un número elevado de falsos negativos, es por ello que se recomienda reforzar con un test de PCR todos los test de antígenos negativos. Según los expertos, estos tests rápidos tienen más sentido utilizarlos en la fase inicial de una pandemia.

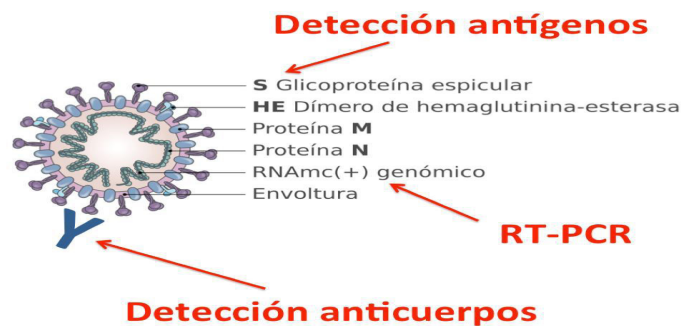
## 3. Test serológico

De cara a la fase de desescalada del confinamiento, una vez que se empiece

**Identificar a las personas contagiadas con coronavirus es fundamental para controlar la pandemia.**

a duplicar la famosa curva de propagación del virus será clave contar con los conocidos “test serológicos”. Esta prueba no sirve para la fase inicial, ya que no detecta el virus en sí, sino que se basa en la respuesta inmune del individuo y esto toma un tiempo, es decir, sirve para detectar quien ha sufrido la infección y quién no. La extracción de la muestra se hace a través de una gota de sangre -que se saca de un pinchazo en el dedo- y el resultado se obtiene

rápidamente en pocos minutos con una sensibilidad mayor al 88%. Empieza a ser útil a partir del 7mo. día después de haberse infectado cuando el cuerpo empieza a generar anticuerpos, gracias a estas pruebas se puede calcular qué parte de la población ha superado la enfermedad y cuál todavía es susceptible de ser infectada pudiendo entonces dimensionar en forma real los alcances de una pandemia en forma rápida y barata.



(Foto: Centro Detector del Cáncer)