

Proteger a quienes se les dificulta luchar contra las infecciones

Por Teddi Nicolaus

¿Es usted el tipo de persona que rara vez se enferma? ¿O a veces pesca algún bicho, 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," indica William Schaffner, MD, profesor de enfermedades infecciosas en la Vanderbilt University School of Medicine.

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 y los adultos mayores. De hecho, mientras mayor sea, más débil podría estar su sistema inmunológico.

Con tantas razones para tener un sistema



>> Para más información acerca de la prevención de infecciones para usted y los demás, visite www.cdc.gov.

inmunológico débil, es probable que se encuentre entre personas que lo tienen sin que lo sepan.

Sea más considerado cada día

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 la proteja de que no se enferme.

"Cada uno de nosotros que tiene una asociación cercana con esas personas debe ser lo más cuidadoso y protector posible," recomienda Schaffner. "Queremos cubrirlos con un capullo protector."

Sus consejos para mantener seguros a los demás incluyen:

◆ **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.

"Tenemos una regla en nuestra casa en la que, tan pronto entramos del exterior, colgamos la chaqueta o el abrigo, y nos vamos directamente al lavabo para lavarnos las manos," indica.

◆ **Usar mascarillas:** estar al tanto de las noticias en su comunidad puede prepararlo para un brote de influenza o COVID-19.

Si ocurre un brote, abra ese cajón y tome una mascarilla, particularmente si está cuidando a un amigo o ser querido con un sistema inmunológico débil.

"Piense en usar esa mascarilla cuando va de un lado a otro, sobre todo si va a estar en el interior con muchas personas," dice Schaffner. "Y tenga un poco más de distancia social, a fin de prevenir llevar algo a su casa que pudiera contagiar a la persona que intenta proteger."

Otro consejo es 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 platillo favorito para compartirlo en esa cena grupal, verifique si los ingredientes son seguros para todos los invitados.

No se apesadume a abrazar al bebé

Un instinto natural es querer cargar a un bebé recién nacido. Son suaves y pequeños, ¡y huelen delicioso!

Pero, durante las primeras semanas y meses de nacidos, los bebés son particularmente vulnerables a las infecciones. Esto se debe a que su sistema inmunológico no es completamente funcional.

Los bebés especialmente corren un alto riesgo de contraer una infección y sufrir problemas graves a causa de la pertussis, también conocida como tos ferina. La razón es que no pueden vacunarse contra la enfermedad hasta los 2 meses de edad. Así que, asegúrese de que cualquiera que tenga un contacto cercano esté al día con sus vacunas contra la pertussis, así como con sus otras vacunas.

Si usted o alguien más está tosiendo o está resfriado, es mejor que otras personas abracen al bebé.

Y un último consejo: siempre lávese las manos antes de cargar a un bebé. De ese modo, lo único que le pasará cuando lo toque es amor.

