



Los “procedimientos” para desarrollar

Un Sistema Inmunológico De Primer Nivel on actividad física y nutrición

El año 2020 ha demostrado ser un año desafiante. Muchos, no solo han tenido que luchar de frente contra el COVID-19, sino que millones han experimentado las repercusiones de la pandemia, como la pérdida de empleo, el aumento de la ansiedad y el estrés, la inseguridad de saber si tendrán alimento o no y el aislamiento social, por nombrar algunos. A medida que nuestra nación continúa en esta lucha, ahora tenemos

que considerar y prepararnos para otras enfermedades que se ven comúnmente en esta época del año, como infecciones de las vías respiratorias (también conocidas como resfriado común), influenza (gripe) y neumonía. Con el otoño aquí y el invierno a la vuelta de la esquina, hay cosas que podemos incorporar a nuestras rutinas diarias para ayudar a estimular nuestro sistema inmunológico y reducir nuestro riesgo de enfermarse.

Entonces, ¿por dónde empiezas? Mantenlo simple con el enfoque de “Tres P”:

- 1) **PROMOVER** una nutrición óptima
- 2) Incluya actividad **FÍSICA (Physical activity)** regular
- 3) Manejar la **PRESIÓN** y el estrés

PROMOVER UNA Nutrición Óptima

Hay muchos nutrientes que ayudan a desarrollar y respaldar un sistema



inmunológico fuerte. Comencemos primero con uno de nuestros macronutrientes clave: las proteínas. La proteína juega un papel vital en el proceso de curación y en la construcción de músculos fuertes. Varios factores dictan la cantidad de proteína que se necesita, así como el tipo de proteína, como, por ejemplo, la etapa actual de tu enfermedad renal crónica, si estás o no en diálisis, también si se te diagnosticó diabetes, etc. En términos generales, las personas en diálisis a menudo necesitan más proteína de “alta calidad” de fuentes animales, como pollo, ternera, huevos y pavo, a diferencia de aquellos con etapas más tempranas de enfermedad renal pueden beneficiarse más de proteína de “baja calidad” que se encuentra en fuentes de origen vegetal, como nueces, frijoles y soja.^{1,2,3} El cuerpo absorbe mejor la proteína cuando se consume en incrementos más pequeños y se distribuye a lo largo del día. Habla con tu proveedor de atención médica o dietista registrado para evaluar tus necesidades personales.

¡Ahora hablemos de las vitaminas que estimulan el sistema inmunológico! Ten en cuenta que las siguientes recomendaciones se basan en obtener dichas vitaminas de fuentes alimentarias. Tomar suplementos adicionales, a menos que tu médico te indique lo contrario, puede ser extremadamente peligroso y aumentar el riesgo de intoxicación por vitaminas. Siempre habla con tu médico antes de tomar cualquier suplemento para

evaluar si es idóneo y seguro para ti.^{4,5}

Comencemos primero con el zinc. El zinc es vital para ayudar al sistema inmunológico a funcionar correctamente. También ayuda con la cicatrización de heridas y la regulación del apetito. El zinc se absorbe con mayor facilidad a partir de fuentes de proteínas animales, como aves, mariscos y algunas proteínas de origen vegetal, como semillas, frijoles y productos de granos integrales.^{4,6}

Recuerda tus vitaminas **ACE**:

Vitamina A: las fuentes de alimentos saludables para los riñones incluyen el brócoli, las zanahorias, los pimientos rojos y los huevos.

Vitamina C: las fuentes comunes incluyen

pimientos, cítricos, bayas y melones. Vitamina E: se encuentra en cereales fortificados, semillas, nueces y mantequilla de maní.

Entonces, ¿cómo te aseguras de obtener una cantidad suficiente de estas vitaminas a través de los alimentos? La Academia de Nutrición y Dietética recomienda esforzarse por comer de cinco a siete porciones de verduras y frutas al día, consumir comidas bien balanceadas y comer una variedad de opciones de los grupos de alimentos.⁷ Si lo necesitas, pide ayuda a tu proveedor de atención médica o dietista registrado para crear un plan de comidas.

Incluye actividad **FÍSICA** regular

Según el Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva, la actividad física de intensidad moderada se asocia con una mejor función inmunológica y también puede ayudar a controlar el estrés.⁸ Las Pautas de actividad física para los estadounidenses recomiendan de 150 a 300 minutos de ejercicio semanal, variando actividades y al menos dos sesiones de entrenamiento de fuerza / resistencia por semana. Para muchos, esto ha sido difícil durante la pandemia de COVID-19 debido a los mandatos de aislamiento social, cierres de gimnasios y pérdida de trabajos para pagar membresías en gimnasios, por nombrar algunos. Sin embargo, ¡hay muchas formas en las que puedes mantenerte activo en casa! Ya sea caminando durante 5 minutos, 10 minutos o incluso dando una vuelta por la sala de estar cada 30 minutos, encuentra una actividad que funcione bien para ti.



Trabajar para alcanzar los 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana te llevará al objetivo de 150 minutos por semana. Recuerda siempre consultar a tu médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios para evaluar lo que es idóneo y seguro para ti. Para obtener más información sobre cómo incluir el ejercicio en tu estilo de vida, consulta estas ofertas educativas a través del Centro educativo para ciudadanos de pacientes con diálisis:

- Curso en línea: El ejercicio y los beneficios para ti y tus riñones <https://www.dpcedcenter.org/resources/online-courses/exercise-and-the-benefits-to-you-and-your-kidneys/>
- Artículo: ¡Ejercita esos riñones! <https://www.dpcedcenter.org/news-events/news/work-those-kidneys-out/>
- Seminario web: ¡Suda! Hacer ejercicio para tener riñones más sanos <https://www.dpcedcenter.org/education-webinar/get-your-sweat-on-exercising-for-healthier-kidneys/>

Manejar la PRESIÓN y el estrés

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, el estrés tiene un impacto significativo en tu sistema inmunológico.⁹ Los estudios han demostrado que el cuerpo humano, cuando se enfrenta a niveles más altos de estrés, crea una respuesta fisiológica en la que las células asesinas naturales que ayudan a combatir las infecciones se reducen significativamente. Entonces, con los factores estresantes de todos los días, además de los factores estresantes adicionales provocados por la pandemia de COVID-19, ¿cómo se reduce el estrés? Cada persona es diferente a la hora de encontrar el enfoque que mejor se adapte a sus necesidades. Para algunos, puede ser ejercicio regular. Para otros, la meditación diaria, llevar un diario o escuchar música relajante, hablar con un amigo o simplemente concentrarse en dormir más puede ser el truco.⁶ Puede que requieras una sola actividad o varias para ayudar a sentirte a gusto. Al final, se trata de encontrar lo que funciona para ti y mantenerlo para crear un cambio a largo plazo. Para obtener más ideas sobre cómo ayudar a controlar el estrés, visita el sitio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades Cómo afrontar el estrés en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Así que ahora tienes el enfoque de las “Tres P” para ayudarte a comenzar. Cualquiera que sea el área en la que elijas concentrarte, recuerda mantenerlo simple. Elige una o dos cosas que creas que puedes hacer de manera realista. Cualquier cambio es mejor que ningún cambio y con el tiempo, ¡estos nuevos cambios se convertirán en una parte rutinaria de tu estilo de vida!

¿Quieres seguir aprendiendo más? Consulta estos recursos para ayudarle en el viaje. Sintonízanos el 25 de febrero de 2021 a las 2:00 p.m. EST (tiempo del Este), donde hablaré más sobre nutrición y ejercicio para ayudar a desarrollar un sistema inmunológico saludable.

- Academy of Nutrition and Dietetics: Apoya tu salud con la nutrición: <https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/support-your-health-with-nutrition>
- Academy of Nutrition and Dietetics: Como mantener tu sistema inmunológico saludable: <https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy>
- National Kidney Foundation: 7 superalimentos aptos para los riñones: <https://www.kidney.org/content/7-kidney-friendly-superfoods>



1. Collette Powers es una dietista licenciada y registrada a través de la Comisión de Registro Dietético, así como Fisióloga del Ejercicio Certificada a través del Colegio Americano de Medicina Deportiva con más de ocho años de experiencia en el trabajo con personas con enfermedades renales.

Referencias

1. National Kidney Foundation 2020, News-Protein in Our Diet-Variety and Moderation is Key. Consultado el 29 de agosto de 2020, <https://www.kidney.org/news/monthly/protein-in-our-diet>
2. National Kidney Foundation 2020, CKD Diet: ¿Cuánta proteína es la cantidad correcta? Consultado el 29 de agosto de 2020, <https://www.kidney.org/atoz/content/ckd-diet-how-much-protein-right-amount>
3. National Kidney Foundation 2020, Obtener más proteínas durante la diálisis. Consultado el 29 de agosto de 2020, <https://www.kidney.org/atoz/content/getting-more-protein-while-dialysis>
4. Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD, et al; KDOQI Nutrition in CKD Guideline Work Group. Guía de práctica clínica de KDOQI para la nutrición en la ERC: actualización de 2020. Revista estadounidense de enfermedades renales, [Internet]. 2020; 76 (3): s64-65, S68, S72. Consultado el 29 de agosto de 2020, [https://www.ajkd.org/article/S0272-6386\(20\)30726-5/pdf](https://www.ajkd.org/article/S0272-6386(20)30726-5/pdf).
5. National Kidney Foundation 2020. Vitaminas y minerales en la enfermedad renal crónica. Consultado el 29 de agosto de 2020, <https://www.kidney.org/atoz/content/vitamineral>
6. Academy of Nutrition and Dietetics 2020, apoye su salud con nutrición. Consultado el 29 de agosto de 2020, <https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/support-your-health-with-nutrition>
7. Academy of Nutrition and Dietetics 2020, Cómo mantener saludable su sistema inmunológico. Consultado el 29 de agosto de 2020, <https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy>
8. American College of Sports Medicine, El ejercicio es medicina 2020. Mantenerse activo durante la pandemia de coronavirus. Consultado el 29 de agosto de 2020, https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf
9. Asociación Americana de Psicología 2006. El estrés debilita el sistema inmunológico. Consultado el 29 de agosto de 2020, <https://www.apa.org/research/action/immune>