

¿Puedo reforzar las defensas de mi hijo?

¿Qué es el sistema inmune?

Son un conjunto de mecanismos complejos que tiene nuestro organismo y que están relacionados entre sí y que sirven para, entre otras funciones, defendernos de las infecciones. Está formado por: barreras físicas (piel, mucosas), células (glóbulos blancos) y [moléculas](#).

Un niño sano puede tener al año una media de [6-8 infecciones respiratorias de vías altas](#), 6 episodios de [otitis media](#) aguda y 2 [gastroenteritis](#). Esto no quiere decir que tenga algún problema en sus defensas. (Leer: [Mi hijo tiene muchas infecciones. ¿Puede tener un problema de defensas?](#))

¿Puedo fortalecer o aumentar las defensas de mi hijo?

La idea de aumentar las defensas para evitar las infecciones resulta atractiva. Sin embargo, cómo poder hacerlo resulta difícil. Hoy día entendemos en gran parte cómo funciona nuestro sistema inmune pero nos queda mucho por investigar. Los distintos tipos de células y moléculas que lo forman trabajan en equipo. De esta forma, tienen un tipo de respuesta diferente según el tipo de germen que nos ataque. Estos componentes mantienen un equilibrio para funcionar adecuadamente. Aún hay muchas cuestiones por resolver sobre cómo y qué células aumentar y en qué proporción para ayudar a nuestro sistema inmune de forma eficaz.

¿Qué es un inmunoestimulante? ¿Cuáles existen?

Un inmunoestimulante es cualquier sustancia [propia o externa](#) (fármacos, alimentos,...) que es capaz de aumentar la cantidad o la función de cualquier componente del sistema inmunitario. Hasta hoy, los que han demostrado su utilidad son [las vacunas](#) y los fármacos que se emplean para aumentar las células destruidas durante los tratamientos contra el cáncer.

Sin embargo, se comercializan muchos productos, de muy distinto origen, que se venden como fortalecedores de nuestras defensas. Son:

- Productos a base de [vitaminas](#) (A, D, C) y minerales (Zinc)
- Derivados de plantas
- Derivados de las propias bacterias o de hongos
- Productos homeopáticos. Preparados con sustancias supuestamente activas que se encuentran altamente

disueltas.

La [homeopatía](#), de uso muy extendido como medicina alternativa, defiende que determinadas sustancias que provocan los síntomas de una enfermedad serían capaces de curarla o prevenirla. Los estudios científicos que se han realizado no han demostrado que sean eficaces.

Hoy en día se puede decir que no hay ningún preparado comercial que haya demostrado su eficacia para prevenir los catarros e infecciones respiratorias, apoyándose en suficientes estudios de calidad. Es por ello que no está recomendado su uso. Es necesario realizar más estudios y más rigurosos.

¿Existe alguna manera de prevenir las infecciones frecuentes?

Las [recomendaciones](#) clásicas para la [prevención de infecciones](#) siguen siendo las más efectivas. Entre ellas cabe destacar:

- La [lactancia materna](#). Las defensas de la madre pasan al niño a través de la leche materna. También favorece el desarrollo de una flora microbiana saludable en el organismo del niño.
- [La vacunación](#) sigue siendo la prevención más eficaz de enfermedades. Ha permitido reducir el número de casos de enfermedades graves (polio, sarampión, hepatitis, tétanos, difteria...) y la desaparición de otras (viruela). Están siempre respaldadas por estudios científicos meticulosos. Los requisitos para su fabricación son estrictos y además están sometidas a una continua revisión. Esto permite la mejora y actualización de las mismas con los nuevos conocimientos científicos.
- El [lavado frecuente de manos](#). Es muy simple de realizar y muy eficaz.
- [Dieta equilibrada](#). Una dieta variada permite obtener los nutrientes, vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para un buen funcionamiento, incluido nuestro sistema inmunitario.
- Evitar el [tabaquismo pasivo](#). No sólo el contacto directo con el humo, también con la ropa, el pelo...
- Hábitos de vida saludable: [ejercicio regular](#), [horas de sueño](#) adecuadas, etc.

Y por último:

- Mantenga siempre una actitud crítica:

- Todos los medicamentos y productos sanitarios deben estar avalados por estudios científicos rigurosos.
- Consulte páginas de calidad que revisen los estudios existentes.

*Este artículo está basado en el documento "**Niño con infecciones recurrentes**", elaborado por el [Grupo de Patología Infecciosa de la AEPap](#) (si te interesa, puedes [descargar aquí el pdf](#)).

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

¿Puedo reforzar las defensas de mi hijo?

Alicia Berghezan Suárez. Pediatra
Yolanda Martín Peinador. Pediatra
Rafael Jiménez Alés. Pediatra
Grupo Patología Infecciosa - AEPap



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 11-01-2017

Autor/es:

- [Alicia Berghezan Suárez](#). Pediatra. Hospital de Denia. Denia (Alicante)
- [Yolanda Martín Peinador](#). Pediatra. Centro de Salud "Goya". Madrid
- [Rafael Jiménez Alés](#). Pediatra. Consultorio de La Roda de Andalucía (Sevilla)

